**Mrtvice ohrožuje každého šestého Čecha, VoZP radí jak správně pečovat o mozek**

**Praha, 13. května 2022 – Cévní mozková příhoda neboli mrtvice je celosvětově druhou nejčastější příčinou úmrtí hned po nemocech srdce. V Česku postihuje ročně kolem 25 tisíc obyvatel. Třetina z nich jí podlehne, další třetina si s sebou nese trvalé následky. U příležitosti Dne proti mozkové mrtvici, který připadá na 15. května, VoZP informuje, jak onemocnění včas odhalit a jak mu předcházet.**

*„Mrtvice představuje náhlou poruchu krevního oběhu mozku. Nejčastěji jde o tzv. ischemickou cévní mozkovou příhodu (iCMP), kdy dojde k částečnému nebo úplnému ucpání tepny. Do části mozku se tak sníží nebo úplně zastaví přítok krve. Důsledkem nedokrvení tkáň odumírá a nenávratně se poškozuje,“* vysvětluje podstatu onemocnění MUDr. Kristina Slavíková, revizní lékařka VoZP. Zároveň vyvrací mýtus, že CMP postihuje pouze dříve narozené. *„Ačkoli u starších osob je cévní mozková příhoda častější, každý rok postihne ve světě i desítky tisíc lidí mladších 20 let,“* dodává.

I když jde o velmi časté onemocnění, většina lidí neví, jak vypadají příznaky mozkové mrtvice ani jak poskytnout první pomoc. Podezření může vzbudit například změna výrazu tváře nebo neschopnost udržet v ruce hrnek. MUDr. Slavíková doporučuje v případě pochybností jednoduchou pomůcku v podobě tzv. testu FAST. Každé písmeno anglické zkratky reprezentuje jeden ze 4 hlavních příznaků, které pomohou rychle odhalit, že se člověk potýká s cévní mozkovou příhodou – **F**ace (obličej), **A**rm (paže), **S**peech (řeč) a **T**ime (čas). *„Při nedostatečném prokrvení mozku, může dojít k projevům ochrnutí poloviny těla. Pokud takového člověka požádáte, aby se usmál, jeden koutek zůstane svěšený. Stejně tak může mít potíže udržet před sebou obě ruce ve stejné výšce. Pokud se ho zeptáte na základní otázky, odpoví nesrozumitelně nebo bude mít potíže vám porozumět. Ve chvíli kdy zpozorujete kterýkoli z těchto příznaků, jednejte rychle a okamžitě zavolejte záchrannou službu,“* apeluje lékařka.

„*Každou minutu bez kyslíku nenávratně umírají 2 miliony mozkových buněk. Léčba by se měla zahájit nejpozději do 4 a půl hodiny od vzniku prvních příznaků. V takovém případě má postižený velkou šanci na přežití a minimální trvalé následky,“* upozorňuje revizní lékařka VoZP. Čas je podle ní tím nejdůležitějším faktorem, kterým můžete člověku s CMP zachránit život.

Mrtvice ohrožuje ročně životy desítek tisíc lidí a s prevencí lze začít ještě dnes. *„Mezi nejrizikovější faktory patří například vysoký tlak. Nepodceňujte včasnou léčbu a konzultuje problémy se svým lékařem. Předejít cévní mozkové příhodě můžete i ukončením kouření a omezením požívání alkoholu, snížením příjmu soli, tuku, cukrů a pravidelným cvičením. Nezapomínejte také na návštěvu preventivních prohlídek. Lékaři vám pomohou případné problémy odhalit včas a předejít tak negativním důsledkům,“* radí MUDr. Kristina Slavíková. Vojenská zdravotní pojišťovna poskytuje svým klientům řadu výhod spojených s předcházením celé řadě onemocnění včetně mrtvice. Nabízí například příspěvky na pohybové aktivity, vitamíny a také plně hradí většinu preventivních prohlídek. Více informací o benefitech naleznete na [www.vozp.cz](http://www.vozp.cz).

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.  
Jana Přiklopilová

Account Manager  
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)