

100 OTÁZEK A ODPOVĚDÍ JAK SE UZDRAVIT PO MOZKOVÉ MRTVICI

DR. MIKE DOW • DAVID DOW • MEGAN SUTTON



RADY PRO VŠECHNY, KTEŘÍ BOJUJÍ ZA SVÉ VLASTNÍ UZDRAVENÍ
NEBO UZDRAVENÍ NĚKOHO BLÍZKÉHO

100 otázek a odpovědí, jak se uzdravit po mozkové mrtvici

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Dr. Mike Dow, David Dow, Megan Sutton
100 otázek a odpovědí, jak se uzdravit
po mozkové mrtvici – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Dr. Mike Dow, David Dow, Megan Sutton

100 otázek a odpovědí, jak se uzdravit po mozkové mrtvici

**Rady pro všechny, kteří bojují za své vlastní
uzdravení nebo uzdravení někoho blízkého**

**BizBooks
Brno
2018**

OHLASY NA KNIHU 100 OTÁZEK A ODPOVĚDÍ, JAK SE UZDRAVIT PO MOZKOVÉ MRTVICI

„Vyčerpávající příručka, která proniká do samotné podstaty toho, jak přežít mrtvici.“

- **Dr. Mehmet Oz**, profesor chirurgie z Presbyteriánské nemocnice v New Yorku a Lékařského centra Kolumbijské univerzity

„Průlomová příručka o prevenci a léčbě mrtvice.“

- **Dr. Daniel Amen**, autor nejprodávanější knihy *The Brain Warrior's Way* podle žebříčku New York Times

„Jako matka dítěte, které utrpělo život ohrožující poranění mozku, velmi dobře vím, jak silnou roli při léčbě poškozeného mozku hraje kombinace naděje a vědy. Mike a David přesně tuto kombinaci přinášejí všem těm, které postihla mrtvice, i členům jejich rodiny, kteří v ně věří.“

- **JJ Virginová**, autorka nejprodávanější knihy *Miracle Mindset* dle žebříčku New York Times

„Mike a jeho bratr David odhalují v této neuvěřitelné knize hlubokou pravdu: čelíme-li v životě těm nejtěžším překážkám, musíme čerpat ze svého duchovního potenciálu a neztrácet víru.“

- **Gabrielle Bernsteinová**, autorka nejprodávanější knihy *The Universe Has Your Back* podle žebříčku New York Times

„Trpělivost, mindfulness a optimismus jsou nástroje, které jsou na cestě za uzdravením nezbytné. Mike Dow a jeho bratr napsali úžasnou knihu, která nabízí zdravou dávku inspirace a porozumění. Lidé, kterým do života zasáhne mrtvice, si ji prostě musejí přečíst!“

– **Susan Albersová, Psy.D.**, autorka nejprodávanějších knih *50 WAYS to Soothe Yourself Without Food*, *Eating Mindfully* a *Eat.Q* podle žebříčku New York Times

„Tato kniha by měla být povinnou četbou nejen pro všechny, kdo utrpí mozkovou mrtvici, ale i pro jejich blízké, kteří je milují.“

– **Tana Amenová, B.S.N., R.N.**, autorka nejprodávanější knihy *The Omni Diet* podle žebříčku New York Times

„Tato podrobná a dojemná příručka pro pacienty po mozkové příhodě a jejich rodiny přinese úlevu, útěchu a moudrost všem, kteří si ji přečtou.“

– **Dr. Andrea Penningtonová, C.Ac.**, autorka nejprodávanější knihy s názvem *Daily Compassion Meditation*

„Z osobní zkušenosti vím, že pro dosažení optimálního uzdravení je zapotřebí celá armáda doktorů. Mike a David pacientům po mrtvici a jejich rodinám tuto armádu přivádějí – a to právě prostřednictvím této život měnící knihy.“

– **Dr. Alisson Arthurová**, lékařka z prestižní Mayo Clinic a spoluma-jitelka dermatologického centra Sand Lake Dermatology Center

OBSAH

1. ČÁST	OBECNÝ PŘEHLED	
1. KAPITOLA	Porozumění mozkové mrtvici	27
2. KAPITOLA	Léčba mozkové mrtvice	39
3. KAPITOLA	Co očekávat	49
2. ČÁST	VAŠE LÉČBA	
4. KAPITOLA	Obnova mobility	63
5. KAPITOLA	Obnova hybnosti horní končetiny	73
6. KAPITOLA	Obnova kognitivních funkcí	83
7. KAPITOLA	Obnova komunikačních schopností	95
8. KAPITOLA	Rekonvalescence tím správným způsobem	111
3. ČÁST	VÁŠ ŽIVOT	
9. KAPITOLA	Zlepšení vašeho zdraví	129
10. KAPITOLA	Získejte svůj život zpět	149
11. KAPITOLA	Uzdravení vaší duše	167
4. ČÁST	VAŠE RODINA A VAŠE BUDOUCNOST	
12. KAPITOLA	Role pečovatелů	191
13. KAPITOLA	Další kapitola v rekonvalescenci po mozkové mrtvici	205
14. KAPITOLA	Poslední rada	219
PŘÍLOHA A:	Zdroje vedoucí k vašemu uzdravení	223
PŘÍLOHA B:	Seznamte se s našimi odborníky	235

„Příběh léčby, který se po poranění mozku začíná odvíjet, je na svém počátku temný a ponurý. Hlavní postavou je v něm pacient, jenž je zde jen pouhým stínem: je zničený, vyděšený a uzavřený sám do sebe. Jakmile však lékaři, terapeuti a rodina spojí své síly dohromady, objevuje se nová naděje, pacientův stav se začíná zlepšovat a stránky příběhu se otáčejí. A právě schopnost uvědomit si to, co je v našem životě nejdůležitější, započíná rekonvalescenci pacienta na neurorehabilitační jednotce. Dokážeme-li stíny v tomto příběhu roztancovat, znamená to, že jsme dokázali opravit poškozený mozek.“

– Dr. Tom Carmichael

ÚVOD

Okamžiky, které drasticky změny celý náš život, přicházejí obvykle zčista-jasna. Jsou nečekaným a nezvaným hostem, který bez pozvání vstoupí do našich dveří. I když jsme zmatení a zcela vyvedení z míry, okamžitě jsme vrženi do nové reality, v níž se musíme vyrovnat s „novým normálem“, ať už se nám to líbí, nebo ne. Něco podobného si má rodina prožila před dvaceti lety, kdy můj bratr David prodělal masivní mozkovou mrtvici. Bylo mu pouhých deset let.

Pokud čtete tuto knihu, pak to s největší pravděpodobností znamená, že jste vy nebo někdo, kdo je vám blízký, prodělali cévní mozkovou příhodu. Nejspíš teď prožíváte stejné pocity frustrace a zmatení, které v počátku pocítoval můj bratr i celá naše rodina, když nás lékaři zahltili všemožnými informacemi. Je těžké porozumět všemu, co na vás tým odborníků, kteří zaplaví váš nemocniční pokoj, vychrlí – o to více, pokud mrtvice naruší i vaše komunikační schopnosti.

Vybavuji si, jak jsme s mou maminkou kráčeli depresivní nemocniční chodbou. Maminka mi v záplavě slz řekla, že David má něco, čemu se říká afázie. Jako patnáctiletý kluk jsem tehdy slyšel toto slovo poprvé. Myslel jsem si, že David má kromě mrtvice ještě *jiný* problém. Lidé tohle slovo totiž neustále vyslovovali se stejným tónem, jako kdyby říkali „rakovina ve čtvrtém stadiu.“

Stále se mi vynořují traumatické vzpomínky z té doby. Vidím svou maminku, která se následkem vyčerpání zhroutila v obchodním domě. Potřebovala si jen koupit něco na sebe, protože prakticky žila v nemocnici a došlo jí čisté prádlo. Pamatuji si ten pocit zděšení, který jsem pocítil v žaludku, když jsem pochopil, že se něco změnilo a že život už nikdy nebude takový jako dřív.

Tohle je příběh naší rodiny. Vím však, že každý z vás má svůj vlastní, protože stejně tak, jako se liší jedna sněhová vločka od druhé, liší se i každá mrtvice. Různé části mozku ovlivňují různé jazykové schopnosti, různé části těla, chování, náladu, a dokonce i to, kým jsme. Doktoři budou tohle děsivé břemeno, které spočine na vašich bedrech, nazývat nejrůznějšími lékařskými termíny a akronymy a vám bude připadat, jako by mluvili cizím jazykem. V lidské povaze je totiž zakódováno, že cizí a neznámé nám vždy již ze své podstaty nahání větší hrůzu než výzvy či situace, které známe. Většina odborníků bohužel nemá čas, aby vám dopodrobna vysvětlila během několika málo minut vše, co potřebujete vědět. Čeká na ně totiž další pacient. A tento další pacient potřebuje jejich pomoc stejně tak jako vy. To však nic nemění na tom, že vy jste tak ponecháni v situaci, kdy naprosto tápete a potřebujete se dozvědět více.

A věřte mi, je toho *hodně*, co se musíte naučit. Jedná se totiž o tu část vašeho těla, která vás dělá tím, kým jste, a která je zapojena do každého rozhodnutí a každého pohybu, jež uděláte – váš mozek. Jednou z důležitých věcí, kterou se můj bratr v pozici pacienta a naše maminka v pozici jeho ošetřovatelky naučili, bylo to, že pasivita nemá v rekonvalescenci po mozkové mrtvici co dělat. Musíte se vzdělávat, ptát se, dělat mnohem více, než co je nezbytně nutné, a hlavně – musíte bojovat!

Můj bratr bojoval za své uzdravení každý den. Byly však dny, kdy ho přemohly pocity beznaděje, frustrace a smutku. V takových chvílích truchlil nad ztrátou svého starého života a odmítal se smířit s tím novým. Strašně mě to trápilo, ale snažil jsem se to zvládat a na bratrův stav nemyšlet. I přes to všechno, co se kolem mě dělo, jsem se snažil být obyčejným klukem, který studuje na střední škole. Bylo to ale nesmírně těžké. Když jsem večer ležel doma v posteli a on ležel v té nemocnici, věděl jsem, že si oba přejeme to samé: aby se vše vrátilo zpět do svých starých kolejí a my opět žili svůj „normální“ život. Je vůbec možné pochopit smysl něčeho, co vám způsobí takovou bolest? Je možné udržet si víru, že ve světě zbylo ještě něco dobrého, když vše je tak bezútěšné?

Dovolte mi tedy, abych vám vyprávěl příběh svého bratra, který vám, jak doufám, pomůže rozpustit těch několik černých mraků, jež nad vámi visí. David si nedávno našel nového neurologa a domluvil si s ním schůzku. Když poprvé vstoupil do jeho ordinace, tento lékař si právě prohlížel snímek jeho mozku.

„Vy jste David Dow?!“ zeptal se. „To nemůžete být vy! Vy byste přece vůbec neměl *chodit!*“

Tento doktor – tedy ten, kdo měl ze své pozice říkat *Davidovi*, co je a co není možné, byl pohledem na Davida naprosto konsternován. Mozková mrtvice, kterou můj bratr prodělal, byla skutečně masivní. Snímek jeho mozku ukazuje, že byla postižena celá jeho levá strana.

Jak můj bratr dokázal nemožné a předčil očekávání všech lékařů? Jak se z Davida stal ten, kdo doktorům ukazoval, co všechno je možné? Jeden krok, jedno písmeno, jeden zvuk, jeden pohyb, jedno sezení, jedna výzva a hlavně žít přítomností a brát věci tak, jak jsou – a to už po dobu dvaceti let. Davidova léčba neprobíhala pouze v nemocnicích. Pokud totiž někdo prodělá mrtvici, rekonvalescence pak naplňuje každý den a každý okamžik jeho života.

Mohu však s jistotou říci, že i temná, zachmuřená obloha se jednou protrhá a opět ji prozáří sluneční paprsky. David nežije v pečovatelském ústavu, a to i přesto, že nám na začátku radili, abychom ho tam umístili. Žije nezávislý a aktivní život. Řídí auto. Má vztah. Má spoustu přátel. Cestuje. Abychom však těchto cílů, které se dlouho zdály být nemožné, dosáhli, museli jsme za to všichni tvrdě bojovat. Častokrát jsme se museli obracet na další a další odborníky, abychom získali jejich názor. Museli jsme apelovat na zdravotní pojišťovnu, aby Davidovi uhradila více terapeutických sezení. A pak, když jsme získali veškeré informace a se vším se důkladně seznámili, zbyla veškerá těžká práce na Davidovi – čekala ho totiž děsivá cesta plná náročných a bolestivých rekonvalescencí.

Když tři lékaři trvali na tom, že Davidův případ není operovatelný, vyhledali jsme jednoho z nejlepších neurochirurgů v zemi a požádali ho o jeho odborný názor. Pokud by nepodstoupil operaci, znamenalo by to,

že extrémně vzácná choroba mozku, která Davidovu mrtvici způsobila, by nejspíš vedla k dalším mrtvicím, dokud by se David nemohl hýbat vůbec – nebo dokud by nezemřel. Tento mimořádně nadaný chirurg provedl na Davidově mozku dvě náročné rekonstruktivní operace. Od té doby již žádnou mrtvici neutrpěl.

David absolvoval terapii vynuceného používání, jejíž podstatou je imobilizace zdravé končetiny a záměrné používání končetiny postižené. Samozřejmě že když večeříte a snažíte se několik minut vložit si do úst jedno sousto tou rukou, která z mozku nedostává adekvátní signály, může to být velice frustrující. Na samém počátku nedokázal David vyslovit ani hlásku, a tak komunikoval pomocí obrázkové tabule. Ze zvuků se následně stala slova, pak fráze a nakonec věty.

Doktoři nám na počátku řekli, že David má maximálně šest měsíců na to, aby se uzdravil. Pak se měl pokrok zastavit. V 90. letech byl tento názor značně rozšířený. Někteří pacienti však slychají něco podobného i dnes. Vy tomuto mýtu ale nevěřte. Naděje je strůjcem optimismu, který vás posune vždy o něco dále, zatímco pesimismus přináší deprese a podněcuje nečinnost, což zákonitě vede k neúspěchu. Je možné, že příští měsíc dosáhnete větších pokroků, než tomu bylo tento měsíc, a je více než pravděpodobné, že příští rok na tom budete lépe než letos. Má matka si byla dobře vědoma síly pozitivních myšlenek. Lehávala vedle Davida v jeho nemocniční posteli a opakovala mu věty typu: „Je mi lépe. Jsem silnější. Já se uzdravím.“ Její slova se stala jeho vírou, kterou posléze proměnil v činy.

Náš optimistický postoj se skutečně vyplatil. Dnes David vystupuje na veřejnosti a přednáší lidem, kteří prodělali mozkovou mrtvici – což je něco, co by šest měsíců po mrtvici rozhodně nedokázal. Těším se na den, kdy experimentální léčba, jakou je například terapie kmenovými buňkami, pomůže posunout Davidovo uzdravení opět na další úroveň. Nemohu se dočkat, až ho uvidím opět psát pravou rukou. Doufám, že klinické zkoušky, které v současné době probíhají, přinesou prospěch všem podobně postiženým lidem.

Zatímco však netrpělivě očekáváme zavedení nových způsobů léčby do praxe, musíme pracovat s tím, co máme k dispozici teď. Zároveň se musíme vyrovnat s probíhajícími změnami v systému poskytování zdravotní péče. Lidé, kteří prodělají mrtvici dnes, nemají od pojišťovny hrazen stejný počet terapeutických sezení, jaký měl můj bratr před desítkami let. I toto omezené množství hodin terapie, které lidé po prodělání mrtvice dostanou v dnešní době, je samozřejmě prospěšné, ale s největší pravděpodobností nedostane pacienta tam, kde by měl, nebo spíše mohl být. Jiné věci se naopak změnilo k lepšímu. Tam, kde končí výhody zdravotního pojištění, přebírají otěže nové moderní technologie. Spoluautorka této knihy Megan Suttonová vytváří aplikace s názvem Tactus Therapy, které využívají klinicky prokázaných principů logopedické terapie pro domácí cvičení prostřednictvím tabletu či telefonu. Podobné technologie nebyly před dvaceti lety vůbec k dispozici. My je však s matkou a bratrem pokládáme za nesmírně přínosné, a proto je doporučujeme všem členům podpůrné afaziologické organizace.

A co to vlastně všechno znamená? Znamená to, že vaše skutečná léčba začíná přesně v ten moment, kdy skončíte svou poslední oficiální logopedickou terapii, ergoterapii či fyzioterapii. Vaší terapií se totiž stane celý váš život.

A jak s ním naložíte? Izolujete se před okolním světem a budete celý den sledovat televizi? Dovolíte své frustraci, aby vás nechala se vzdát a hodit ručník do ringu? Nebo se rozhodnete udělat dnes o několik krůčků více, než kolik jste jich udělali včera? Budete dnes používat svou logopedickou aplikaci o patnáct minut déle? Zůstanete v kontaktu se svými starými přáteli, zatímco budete navazovat přátelství s těmi novými? Vyrazíte ven mezi lidi a vydáte ze sebe maximum, i když vám to bude připadat nesmírně těžké? Tato každodenní rozhodnutí jsou nesmírně důležitá, protože pokud jde o mozek a jeho funkce, platí zde více než kdekoli jinde staré známé pravidlo: „Používejte je, nebo o ně přijдете“. Zkuste si najít něco, kde je dnes uplatníte. Každá z konverzací, kterou s někým povedete, je totiž logopedickou terapií. Každý krok, který uděláte, je vaší fyzioterapií.

Vše, co děláte a co je pro vás určitou výzvou, je rovněž terapeutické, jelikož tyto aktivity stimulují váš mozek a ten se díky tomu dokáže měnit. O celoživotní schopnosti nervových buněk stavět, přetvářet, rušit a opravovat svoji tkáň – takzvané neuroplasticitě – uslyšíte v této knize stále dokola a dokola. Před desítkami let vědci věřili, že mozek se přestává rozvíjet již v raném dětství. My dnes však víme, že lidský mozek má schopnost vytvářet nové mozkové buňky v průběhu celého života – avšak pod podmínkou, že je patřičně stimulován. Pro pacienty, kteří prodělají mozkovou mrtvici, to znamená, že rychlejší rekonvalescence obvykle probíhá v prvních měsících po atace, avšak pokroků mohou dosahovat i během následujících let. Takže ať už proděláte mrtvici ve svých deseti, nebo sedmdesáti letech, vždy existuje šance, že váš mozek naváže nová spojení nebo vyprodukuje nové buňky, díky čemuž dosáhnete ve své rekonvalescenci další úrovně.

Můj bratr a já jsme byli osloveni, abychom napsali knihu a stali se průvodci pro ty, kteří by se k nám chtěli přidat. My víme, jaké to je, když se cítíte zmatení a osamělí. Víme, že máte otázky – spoustu otázek. Chtěli bychom vám proto poskytnout podrobný návod, jak po této nové cestě, která se před vámi otevřela, postupovat. Tato kniha je plná rad, tipů, informací a zkušeností, o které se s námi podělili přední experti. Věříme, že pro vás nebude jen pouhým zdrojem osvěty, ale že vám hlavně dá naději a ukáže, co všechno je možné. Příběh mého bratra ve vás probudí novou víru, když to budete nejvíce potřebovat. Vybavíme vás informacemi, díky nimž budete vědět, co dělat a jak nejlépe postupovat dále.

Doufám, že v průběhu času také pochopíte účel, význam a smysl události, která vás postihla. Ve svých patnácti letech bych si nikdy nepomyslel, že síla a hloubka emocí, které jsem v sobě během Davidovy cesty objevil, se určitým způsobem rozvinou v touhu pomáhat ostatním lidem. Nejprve jsem pracoval na částečný úvazek jako dobrovolník v nezávislé charitativní organizaci Ronald McDonald House, která byla jednou z těch, které naší rodině poskytly pomoc, když můj bratr onemocněl. Následně jsem se této práci začal věnovat na plný úvazek a dnes již vím, že je to mým

posláním. Vystudoval jsem magisterský a doktorský program v oboru psychologie. Mou vášní se staly integrativní strategie, které napomáhají mozkou v uzdravení sebe sama. Patří mezi ně například příjem potravinových doplňků obsahujících omega-3 mastné kyseliny, které náš tatínek – lékař – denně podával mému bratrovi v době, kdy na ně hlavní proud medicíny pohlížel jako na pochybné a kdy byly pro zdravý životní styl propagovány nízkotučné diety. Ve skutečnosti však tyto mastné kyseliny, které se nacházejí v rybím oleji, působí na mozkové buňky jako stavební kameny a jsou klíčové pro neuroplasticitu. Stejně tak diety, které mají vyšší podíl zdravých tuků, jsou pro mozek lepší než ty nízkotučné. Tohle jsou jen některé z mnoha nástrojů, které mohou podpořit uzdravení vašeho mozku. I nadále sleduji nejnovější vývoj v oblastech duševního zdraví, psychofarmakologie, výživy, cvičení, experimentální léčby, techniky mindfulness, a dokonce i spirituality, které rovněž zásadním způsobem podporují schopnost mozku se změnit.

Tyto pokrokové myšlenky položily základ mé knize *Jasná mysl* (česky vydal BizBooks, 2017) – když se nad tím zamyslím zpětně, pramenily z mého osobního přesvědčení, že mozek má vrozenou schopnost uzdravit sám sebe, stejně jako člověk dokáže vyléčit sám sebe. Ač tato kniha není výslovně určena pro ty, kteří prodělali mozkovou příhodu, mnoho z principů v ní uvedených má univerzální charakter. Modifikovaná středomořská dieta, kterou zde doporučuji a která pomáhá normálnímu stárnoucímu mozku udržet si své unikátní schopnosti a předchází demenci, je tou stejnou dietou, která může napomáhat uzdravení lidí po mrtvici. Kognitivní a behaviorální strategie nejsou určeny pouze těm, kdo se chtějí vyrovnat s náročnou životní situací, pomáhají i lidem po mozkové mrtvici, aby po náročném dni plném rekonvalescence zůstali silní. Nejen ti, kteří utrpí mozkovou mrtvici, zoufale touží po tom, aby se funkce jejich mozku zlepšila. Chceme to vlastně my všichni. Jsem přesvědčen o tom, že právě tato univerzální touha stojí za tím, proč se z mé knihy *Jasná mysl* stal bestseller. Říká se, že když se jedny dveře zavřou, druhé se otevřou. Ukázalo se, že tyto mé druhé dveře mě

zavedly na nečekanou cestu, která mě dovedla až k výsledku, o kterém se mi nikdy ani nesnilo.

Nikdy bych si také nepomyslel, že můj bratr založí spolu s naší maminkou neziskovou organizaci s názvem Aphasia Recovery Connection, která bude pomáhat ostatním lidem po mozkové příhodě, a že se stane jejich životním posláním. Prostřednictvím této organizace spojují přeživší po mozkové mrtvici a jejich rodiny, kteří si tak prostřednictvím online programů, výletních plaveb po moři nebo intenzivních programů mohou vzájemně pomáhat a být si oporou. Výroba citronády, kterou si připravíte ze svých vlastních citronů, může být stejně tak jednoduchá jako navazování nových přátelství nebo uvědomování si malých vítězství a radostí obyčejného života. Možná že to, čím si projdete vy sami, se bude jednou hodit, když některého z vašich přátel potká podobný osud a vy mu v oněch pochmurných dnech poskytnete útěchu. Možná že když si uvědomíte, co je v tomto světě skutečně důležité, budete se na život dívat zcela jinými očima.

Rád bych vám nyní přiblížil, jak jsem při psaní této knihy postupoval. S Davidem jsme se nejprve setkali s předními světovými odborníky. Z hodin, které jsme s těmito kapacitami strávili, jsme pak vybrali to nejdůležitější a sestavili z toho příručku, která je snadno srozumitelná a určená pro všechny, kdo právě bojují za své vlastní uzdravení nebo uzdravení někoho, na kom jim záleží.

Kostru knihy tvoří 100 otázek, o nichž víme, že by na ně pacienti a jejich rodiny rádi znali odpověď. David pokládal těmto odborníkům takové otázky, které pocházely od skutečných pacientů. Na začátku jsou to dotazy obecné, ale čím více pronikáme do dalších oblastí, tím jsou specifitější. Pro pacienty, kteří mají potíže s porozuměním čtenému textu, nebo pro členy rodiny, kteří nemají dostatek energie na to, aby četli příliš dlouhé pasáže textu, jsme na konci každé kapitoly udělali souhrn těch nejdůležitějších bodů a podali je skutečně jednoduchým a srozumitelným jazykem. Odborné výrazy jsou zvýrazněny *kurzívou*, můžete si tedy dohledat jejich význam nebo je doplnit dalšími informacemi. Chcete-li text jen zběžně

prohlédnout, hledejte **tučně** zvýrazněné termíny, které představují klíčové myšlenky.

V první části se zaměříme na základní informace o tom, co je to mozková mrtvice a co se stane, když vás postihne. Špičkoví lékaři vás seznámí s lékařskou terminologií a připraví vás na to, co můžete očekávat. Ve druhé části se setkáme s několika předními odborníky z oblasti rehabilitace, kteří nám přiblíží, co se děje s tělem a mozkem člověka, který prodělá mrtvici. Tito terapeuti vám poradí, jak můžete zlepšit svou chůzi, funkci paží a rukou, kognici a komunikaci, jakož i to, jak ze své terapie vytěžit co nejvíce. Ve třetí části budeme pokračovat s odbornými radami zaměřenými na rekonvalescenci, nicméně spíše než jen na fyzické tělo se zaměříme na váš život jako na celek. Dokážete-li najít svůj cíl, motivaci a posílit své celkové zdraví, vrátíte se zpět do života, a to nehladě na to, kde se právě na své cestě nacházíte. Ve čtvrté, poslední části jsou naše rady zaměřeny na ty, kteří o pacienty postižené mozkovou mrtvicí pečují. Naši odborníci se s námi rovněž podělili o to, co se v odvětví rekonvalescence po mozkové mrtvici chystá, díky čemuž budete vědět, na co se těšit v budoucnu. Na konec této knihy jsme připojili užitečné zdroje, které pro vás mohou být prospěšné během následné rekonvalescence.

Celou knihou prostupují Davidovy vlastní myšlenky, v nichž popisuje své osobní názory a prožitky. Najdete zde také okénka, která obsahují praktické tipy od naší spoluautorky Megan. Kromě toho, že navrhuje logopedické aplikace Tactus Therapy a prosazuje zájmy lidí, kteří prodělali mozkovou mrtvici, je také jednou z nejuznávanějších logopedických terapeutek v oblasti rekonvalescence po cévní mozkové příhodě. V knize dále naleznete i mé vlastní odborné zkušenosti, které vám poskytnou další rady a návody k tomu, jak se co nejlépe uzdravit. My všichni pevně věříme, že se vám tato kniha stane na vaší nové cestě životem dobrým rádcem i průvodcem.

Možná si tuto knihu čtete v nemocničním pokoji podobném tomu, ve kterém můj bratr a celá má rodina strávili nespočet hodin. Možná sedíte v čekárně, zatímco váš manžel/manželka absolvuje logopedickou terapii.

Možná že něco z Davidova příběhu vás bude inspirovat k tomu, abyste dnes pracovali o něco usilovněji. Možná že dnešek bude tím dnem, kdy uděláte své první krůčky nebo kdy nepatrně obnovíte hybnost své ruky. Možná že pochopíte, že jen vy jste tím jediným, kdo se může rozhodnout, že to nevzdá – a to i ve chvílích, kdy se budete cítit v tomto světě absolutně osamělí. Ať už se na své cestě za zotavením nacházíte kdekoli, já i David doufáme, že vám tato kniha pomůže pochopit, že na to nejste sami. Věříme, že po jejím přečtení i vy uděláte vše, co bude ve vašich silách, aby se váš poškozený mozek opět uzdravil.

Osobní vzkaz od Davida pro ty, jejichž život poznamenala mozková mrtvice

Když jsem byl malý, život byl tak snadný. Strašně rád jsem četl, hrál fotbal a běhal venku s kamarády. Bavilo mě chodit každou neděli do kostela a rozoznávat zvony. Abych byl upřímný, dokonce jsem se vždy těšil do školy. Chtěl jsem se po vzoru mého otce stát lékařem a doufal jsem, že jednoho dne budu mít vlastní velkou rodinu. Všechno se zdálo být na dobré cestě – avšak až do okamžiku, kdy se můj život obrátil vzhůru nohama.

Byly Vánoce roku 1994 a mně bylo deset let. Právě jsme s Mikem rozbalili poslední dárek, když nám naši prarodiče oznámili, že pro nás mají ještě jeden speciální dar. Nachystali pro nás překvapení, ke kterému nám dali následující nápovědy: zlatý lev, smaragdové město, řečtí bohové a velká pyramida. Mike to uhádl. Byla to rodinná dovolená v Las Vegas, která byla naplánována na jaro následujícího roku. Byl jsem nadšený. Měl to být výlet, na který se nezapomíná. Tohle přání se však bohužel vyplnilo a naše životy již od té doby nikdy nebyly stejné.

Přišel březen a my konečně vyrazili. Jeden den jsme chtěli podniknout pěší túru po okolních kaňonech, ale já jsem se necítil dobře. Vypadalo to, jako by se o mě pokoušela chřipka. Zůstali jsme proto s maminkou v hotelu, zatímco ostatní se vydali na plánovaný výlet. Lehl jsem si do postele, abych si trochu odpočinul. Když jsem se vzbudil, nemohl jsem mluvit a pravá strana mého těla mě vůbec neposlouchala. Právě jsem prodělával mrtvici.

Z následujících několika měsíců si toho moc nepamatuji. Vůbec jsem nechápal, co se děje, a ani jsem nerozuměl tomu, co ostatní říkají. Bylo to, jako bych se ocitl v naprosto cizí zemi. Byl jsem připojený na nejrůznější přístroje, měl jsem hadičky v pažích a pořád do mě píchali jehly. Lékaři

provedli různé testy a nakonec zjistili, že trpím vážnou vaskulární abnormalitou, která se nazývá *syndrom Moyamoya*. Právě to bylo příčinou mé mrtvice. V nemocnici jsem strávil téměř tři měsíce. Nemohl jsem mluvit a nerozuměl jsem tomu, co říkají ostatní, protože následkem mrtvice se u mě projevila porucha komunikační schopnosti zvaná afázie. Ztratil jsem hybnost celé pravé strany těla. Téměř celá levá polovina mého mozku byla totiž poškozena.

Jeden z doktorů doporučil mým rodičům, aby mě umístili do pečovatelského ústavu. Řekl, že by to bylo nejlepší pro všechny, protože zůstanu trvale postižený. Prvních deset dnů strávila má rodina se mnou v nemocnici, poté se vrátili domů do Ohia. Museli zpět do práce a do školy. Jen maminka neodjela. Zůstala se mnou v nemocnici. Víím, že se trápila a zoufale potřebovala pomoc. Každého z lékařů se neustále na všechno vyptávala, ale jelikož ti se v mém pokoji vždy jen mihli, bylo těžké získat jakékoli uspokojivé odpovědi. Jednoho z lékařů prosila, aby jí řekl, co by dělal on, kdyby byl na jejím místě. A ten jí dal následující radu: „Nejdůležitější je stimulace, stimulace a zase stimulace – a nepřestávat bojovat!“

A tak jsme bojovali. Nebylo to snadné. Musel jsem se opět naučit chodit. Mohl jsem hýbat pouze jednou rukou. Prostřednictvím logopedické terapie jsem se seznámil s nástroji a technikami, jak komunikovat i jinými způsoby. Na začátku byl můj pokrok velmi pomalý. Když jsem něco potřeboval, říkal jsem si o to pomocí tabulky se slovy a obrázky. Musel jsem se naučit říkat základní slova jako *ano* a *ne*. Byl jsem zmatený, když mi někdo položil naprosto jednoduchou otázku typu: „Chceš něco k pití?“ Poté jsem se začal znovu učit jednotlivá slova, abych si sám dokázal říci o to, co právě potřebuji: *jídlo, spát, televize*. Pohyboval jsem se pomocí vozíku, ale díky fyzioterapii jsem se opět dokázal postavit na nohy. Začínal jsem chůzí mezi bradly, poté jsem přešel k chůzi o holi. Prostřednictvím ergoterapie jsem se naučil psát svou nedominantní – levou – rukou. Můj třídní výlet do Las Vegas skončil téměř tříměsíční hospitalizací v nemocnici. V ambulantní léčbě a rehabilitaci jsem pak pokračoval téměř dalších patnáct let.

Z minulosti se nyní přeneseme do přítomnosti. Dnes mohu chodit. Mluvit. Řídit. Mám spoustu dalších *schopností*. Některé věci pro mě nejsou tak snadné jako dříve, ale nejsem na nikom závislý a snažím se žít normální život. Rád cestuji, dívám se na filmy a poslouchám podcasty. Během své rekonvalescence jsem nevěděl, zda budu jednou schopen žít sám. Ale můj stav se zlepšil a já jsem se přizpůsobil. Mému zotavení pomáhalo, že jsem dokázal vystoupit ze své komfortní zóny, ale musím říci, že ne vždy to bylo jednoduché. I dnes se mi občas stává, že mi lidé nerozumějí. Někdy ke mně byli skutečně necitelní. Na začátku si totiž kvůli mé afázii mysleli, že jsem opilý nebo hloupý. A já to nenáviděl.

Nyní velmi rád cestuji a zvládám to bez jakékoli pomoci. Navštívil jsem mnoho cizích zemí a vždy si dokážu poradit zcela sám. Má nezávislost a schopnost uskutečnit i složitější cesty jsou důkazem toho, že jsem se uzdravil.

Abyste mi ale rozuměli správně, stále je mnoho věcí, které mi činí potíže. Jednou z nich je například má *agrafie* (potíže s psaním), a proto využívám nástroje, které mi s tímto problémem pomáhají. Pro napsání tohoto úvodu jsem například použil software, který převádí řeč na text. Když jsem následně napsaný text editoval, software mi jej přehrál a já díky tomu odhalil místa, která vyžadovala mou pozornost. Chyby či nedostatky v textu dokážu totiž slyšet, ale ne vždy je vidím.

Často hodně spím, protože nervové cesty v mém poškozeném mozku bývají přetížené. Mívám velké bolesti zad a celého těla, protože svou levou stranu, kterou neustále upřednostňuji, příliš přepínám. Pořád trpím afázií, která je výraznější, jsem-li ve stresu nebo unavený. Přesto mi však žádný z těchto *handicapů* nebrání v tom, abych žil svůj život. A stejně tak by ani vaše postižení nemělo bránit vám.

Ať už se nacházíte v jakékoli fázi své rekonvalescence, mějte stále na paměti, že v tom nejste sami. I já si prošel tím samým a spolu s námi miliony dalších. Byly doby, kdy jsem neviděl žádnou naději. Kdy jsem se cítil opuštěný. Kdy jsem byl vystrašený, frustrovaný, zmatený a naštvaný. Všichni lidé, kteří prodělali mozkovou mrtvici, se tak cítí. Existuje ale

důvod, proč nás nazývají těmi, kdo přežili mrtvici. My jsme totiž bojovníci – my nejsme žádné oběti.

Poslední den, který jsem strávil v nemocnici, mi má doktorka věnovala na památku hodinky. Když jsem se na ně podíval, všiml jsem si obrázku vojáka. Doktorka mi pak řekla: „Bojuj!“ A tak jsem tyto hodinky nosil, aby mi připomínaly, že jsem byl v bitvě. Že jsem bojovník. Že musím mít svůj bitevní plán. A to stejné byste měli udělat i vy.

Cílem této knihy je, aby vám tento boj ulehčila. Použijte ji jako svého průvodce, který vás provede těžkými časy, kdy nebudete vědět, co si počít. Společně s bratrem jsme oslovili přední odborníky, kteří se specializují na rekonvalescenci po mozkové mrtvici, a položili jim otázky, které vás jistě zajímají. Lékaři a odborníci, kteří v této knize vystupují, mluví přímo k vám – k lidem, kteří prodělali mozkovou mrtvici, nebo ke členům vaší rodiny. Avšak na rozdíl od vyslovených názorů, které upadnou v zapomnění, rady na těchto stránkách zůstanou zachovány černé na bílém, a vy si je tak budete moci přečíst, kdykoli je budete potřebovat. Rekonvalescence je maraton, nikoli sprint na krátkou trať. A v každé fázi tohoto závodu budete potřebovat jiné nástroje.

Dobrou zprávou je, že můj život je stále na té správně cestě. Je to jen jiná cesta, než kterou jsem si jako dítě představoval. Každý ve svém životě hledáme určitý smysl a já jsem hluboce přesvědčen, že z nějakého důvodu je tohle přesně tím mým: mým posláním je pomáhat ostatním lidem nacházet naději a vidět nové možnosti. Proto bych vám nyní rád pomohl, abyste i vy dosáhli svého nejvyššího potenciálu a užili si svůj život. Z hloubi duše věřím, že společně to zvládneme!

Postupujte ve své rekonvalescenci krok za krokem a žijte přítomným okamžikem. Je toho tolik, co všechno se musíte naučit a co všechno udělat. Někdy se nejspíš budete cítit, že už nemůžete a že prostě nevíte, jak dál.

Já sám jsem se několik let trápil a pocítoval beznaděj a zoufalství. Rekonvalescence je totiž skutečně těžká. Pochopil jsem ale, že pokud budu postupovat po malých krůčcích, na kterých budu stavět dál, nakonec zvítězím. Mé uzdravování probíhalo velmi pomalu, i když pokrok, ač téměř

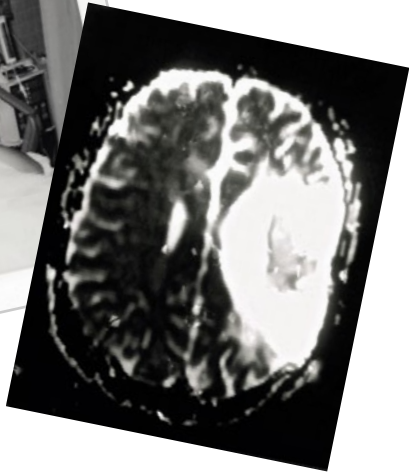
neznatelný, tam přece jen byl. V rámci rekonvalescence jsem se také naučil techniky, které mi pomohly se mému ochrnutí a komunikačním potížím přizpůsobit – spíše než je překonat.

Dnes jsem zakládajícím členem organizace Aphasia Recovery Connection. Tato nezisková organizace pomáhá lidem s afázií vypořádat se s poruchami jazyka a řeči, s nimiž jsem se potýkal i já. Pro tyto lidi nabízíme největší podpůrnou skupinu na světě, organizujeme okružní plavby po moři (ty jsou v mé režii) a vedeme intenzivní tréninkový program Aphasia University Boot Camp v Las Vegas. Více podrobností o této neziskové organizaci se dozvíte na konci této knihy.

Doufám, že pro vás bude tato kniha užitečná. Dělejte si poznámky. Vyčleňte si čas na své vzdělávání a na rekonvalescenci. Procvičujte, co vám jde dobře, a na tom stavějte dál. Nestyďte se požádat o pomoc. Vytvořte si zdravé návyky. Najděte si nové koníčky. Navštěvujte podpůrné skupiny v místě svého bydliště nebo na Facebooku, kde se seznámíte s lidmi, které postihl stejný osud. Možná že se s vámi na některé z událostí, které v rámci naší organizace pořádáme, setkám i já. A i když se vám nepodaří vrátit se přesně tam, kde jste byli předtím, než do vašeho života zasáhla mrtvice (koneckonců ani mně se to nepodařilo), bojujte ze všech sil o své optimální uzdravení – ať už to pro vás znamená cokoli. Doufám a věřím, že i váš příběh bude mít šťastný konec.

Buďte optimističtí! Když jsem to zvládl já, zvládnete to i vy.

S úctou,
David





1. ČÁST

OBECNÝ PŘEHLED

1. KAPITOLA

POROZUMĚNÍ MOZKOVÉ MRTVICI

Téměř každý o mozkové mrtvici slyšel a většina z nás zná někoho, kdo ji prodělal. Abychom však lépe porozuměli tomu, co to vlastně mozková mrtvice je, proč k ní dochází a koho může postihnout, požádali jsme odborníky, aby nám tyto otázky zodpověděli. Dr. Elliot Roth je vedoucí Oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny na illinoiské univerzitě Northwestern (Department of Physical Medicine and Rehabilitation at Northwestern University) a lékařský ředitel Rekonvalescenční jednotky pro pacienty v Chicagském rehabilitačním institutu (Patient Recovery Unit at the Rehabilitation Institute of Chicago). Dr. David Chiu je neurolog a lékařský ředitel iktového centra Houstonské metodistické nemocnice (Houston Methodist Hospital). Oba dva jsou uznávanými odborníky a výzkumníky předních amerických nemocnic v oblasti léčby mozkové mrtvice, kteří nám vysvětlí, co se během mozkové mrtvice odehrává a jak můžeme zabránit jejímu opětovnému výskytu.

1. Co je to mozková mrtvice?

Poznámka autora: K mozkové mrtvici dochází následkem přerušení toku krve do některé části mozku. Mozek, stejně jako zbytek našeho těla, je závislý na síti krevních cév, které buňky zásobují kyslíkem a živinami. Když se tyto cévy zablokují nebo poškodí, pak určitá část mozku nedostává kyslík, který potřebuje. Jsou-li mozkové buňky poškozeny nebo zničeny, dochází k ohrožení funkce té části těla, kterou tyto cévy zásobují, a ta je následně oslabena, paralyzována či ztrácí schopnost koordinace.

Vzhledem ke způsobu uspořádání mozku platí, že poškození jedné strany mozku ovlivňuje *opačnou* stranu těla (např. mozková mrtvice, která postihla *pravou* stranu mozku, může narušit správnou funkčnost *levé* ruky a nohy). Pacienti po prodělané mozkové mrtvici pocítují řadu účinků na mysl a tělo, přičemž jejich počet a závažnost závisejí na tom, kde, jak dlouho a jak moc byl mozek postižen. Může se jednat o fyzické, kognitivní a komunikační poruchy, které se však liší případ od případu.

Mozková mrtvice je rovněž známa pod názvy *cévní mozková příhoda (CMP)* nebo *cerebrovaskulární příhoda (CVA)*. Není ničím neobvyklým a může postihnout kohokoli a v jakémkoli věku. Mozková mrtvice je pátou hlavní příčinou úmrtí a hlavní příčinou invalidity dospělých lidí ve Spojených státech amerických. Postihuje téměř 800 000 lidí ročně.

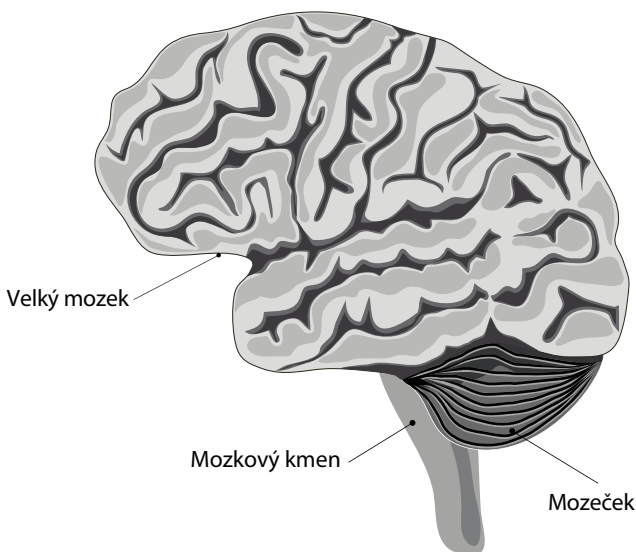
„Když jsem prodělal mozkovou mrtvici, vůbec jsem nevěděl, co to mrtvice vlastně je. Byl bych tehdy uvítal, kdyby mi někdo nakreslil obrázek a ukázal, jak levá strana mozku kontroluje pravou stranu těla. Videá a vizuální pomůcky by se určitě také hodily, protože slověům jsem rozuměl jen s obtížemi. Setkal jsem se s mnoha lidmi, kteří mozkovou mrtvici rovněž prodělali a kteří říkali, že když byli v nemocnici, vůbec nechápali, co se s nimi stalo, a že byli vystrašení. Doufám, že vám tato kniha poskytne informace, které jsem tehdy potřeboval já.“ – David

Rada Dr. Mikea

Říká se, že ve věděni je síla, a proto prvním krokem v cestě za uzdravením je lépe porozumět tomu, co se stalo. Seznámíme-li se s tím, co se v mozku v průběhu mrtvice odehrálo, získáme lepší povědomí o tom, jak se co nejlépe zotavit.

Celkový obraz mozkové mrtvice

Mozková mrtvice může způsobit problémy s pohybem, zrakem, pamětí, citem, komunikací, příjmem potravy či myšlením. Může narušit schopnost člověka postarat se sám o sebe v mnoha ohledech. Jelikož některé části mozku se pojí se specifickými funkcemi, může mozková mrtvice v jedné z těchto oblastí způsobit konkrétní poruchy:



Levá mozková hemisféra

- ochabnutí/ochrnutí pravé části těla a sensorické poruchy
- poruchy řeči
- narušené analytické schopnosti

Pravá mozková hemisféra

- ochabnutí/ochrnutí levé strany těla a sensorické poruchy
- vizuálně-prostorové poruchy
- impulzivní a nevhodné chování

Mozeček

- problémy s koordinací a rovnováhou
- závratě

Mozkový kmen

- problémy s polykáním
- potíže se zrakem
- snížená ostražitost

2. Co mozkovou mrtvici způsobuje?

Dr. Roth: Mrtvice je jakýkoli problém, který vzniká následkem cévního onemocnění v mozku. Existuje několik různých druhů problémů, které mohou krevní cévy postihnout. Nejběžnějším typem mozkové mrtvice – která představuje přibližně 85 procent všech případů – je mrtvice *ischemická* (zvaná též *trombotická*). Tento typ mrtvice nastává v mozkové cévě nebo mozku samotném v důsledku jejich ucpaní neboli *okluze* krevní **sraženinou**. Z důvodu nedostatečného krevního zásobení, tedy nedostatečného přísunu kyslíku a živin, dochází následně buď k poškození, nebo v některých případech i k nenávratnému zničení mozkové tkáně, která je touto cévou zásobena nebo ji obklopuje.

Druhým typem mozkové mrtvice, která je méně častá – představuje přibližně 15 procent všech případů –, je mrtvice *hemoragická*, která způsobuje **krvácení** uvnitř mozku. Vzniká prasknutím cévy a roztrháním mozkové tkáně. Krev následně tlačí na nervové buňky a poškozuje je. Tím dochází k narušení jakékoli z funkcí, chování či činností, které jsou příslušnou částí mozku řízeny.

Poznámka autora: Ačkoli je hemoragická mrtvice méně častá, pro život je mnohem nebezpečnější. Hemoragická mrtvice se od ischemické často odlišuje bolestmi hlavy, žaludeční nevolností či záchvaty, nicméně rozdíl lze s jistotou rozpoznat pouze na základě rentgenového snímku mozku. Hemoragická mrtvice může být způsobena vysokým krevním tlakem či

oslabenými stěnami krevních cév, což je stav známý jako aneuryzma či *arteriovenózní malformace (AVM)*.

3. Kdo je mozkovou mrtvicí ohrožen?

Dr. Roth: Rizikové faktory mozkové mrtvice člením do tří širších kategorií. Do první kategorie řadím rizikové faktory, které lze změnit prostřednictvím **medikamentů nebo lékařského zákroku**. Jedná se například o chirurgickou korekci abnormalit krevních cév, podávání léků na ředění krve nebo užívání jedné tablety aspirinu denně.

Druhá, širší kategorie představuje rizikové faktory, které lze ovlivnit **změnou životního stylu**. Jedná se o taková opatření, jakými jsou například léčba vysokého tlaku, cukrovky a cholesterolu nebo omezení sedavého způsobu života, kouření a pití alkoholu.

Do třetí kategorie spadají takové rizikové faktory, které nelze změnit. Jedná se například o rodinnou anamnézu, která riziko mozkové mrtvice nepatrně zvyšuje, nebo genetické podmínky, jež mohou vznik mrtvice předurčovat (např. srpkovitá anémie, Fabryho choroba či syndrom CADASIL). Ačkoli se o těchto věcech často mluví, nelze je nijak výrazně ovlivnit.

Zaměřme se raději na věci, které změnit můžeme, a to buď změnou životního stylu, nebo pomocí medicíny.

„Když mi bylo pouhých deset let, prodělal jsem mozkovou mrtvici. Trpím totiž vzácným onemocněním zvaným Moyamoya, při kterém nedochází k volnému průtoku krve do mozku, protože cévy jsou příliš úzké. Nemohl jsem tehdy udělat nic, abych tomu zabránil. Vy ale určitě netrpíte onemocněním mozku, které postihuje jednoho člověka z milionu. Vy můžete udělat spoustu věcí pro to, abyste mrtvici předešli. A pro ty, kteří mozkovou mrtvici již prodělali, existuje mnoho věcí, kterými mohou zabránit jejímu opětovnému výskytu.“ – David

Rada Dr. Mikea

„Vždy svým pacientům radím, aby se řídili tím, co jim říká jejich vnitřní intuice. A stejně tak je tomu i s pocity strachu a úzkosti, které mohou změny v našem životě buď podpořit, anebo jim předejít. Co vám říká váš strach? Nabádá vás, abyste něco dělali jinak? Možná vám připomíná, abyste navštívili specialistu nebo podstoupili vyšetření, které jste měli absolvovat již minulý rok. Možná vás naléhavě žádá, abyste jedli zdravěji, pili méně alkoholu, více cvičili nebo začali meditovat. Může vám také říkat, abyste si o svých obavách s někým promluvili. Dáme-li svému strachu šanci, aby nám pomohl nastolit pozitivní změny, je pravděpodobné, že nás pak pocity úzkosti budou v budoucnu sužovat o něco méně.“

Dr. Chiu: Míra výskytu mozkové mrtvice u mužů a žen se liší. Počet případů mrtvice je nižší u žen před menopauzou. Být ženou představuje tedy jakýsi ochranný faktor, jakmile však žena dosáhne určitého věku, tato výhoda se vytrácí. Jelikož se ale ženy obecně dožívají vyššího věku než muži, utrpí tím pádem mrtvici mnohem vyšší procento žen než mužů.

Dále jsme s ohledem na demografickou statistiku mozkové mrtvice zaregistrovali, že ve Spojených státech se objevuje jakési pásmo vysokého výskytu mozkové mrtvice. Toto pásmo pokrývá jihovýchodní Spojené státy, kde je míra mozkové mrtvice dramaticky vyšší – a to v porovnání se zbytkem země téměř dvojnásobná. Tento jev je pravděpodobně způsoben známými rizikovými faktory mrtvice: nezdravým stravováním, vysokým krevním tlakem, diabetem a kouřením; a dále také některými rasovými a etnickými rozdíly.

Afroameričané jsou například ohroženi mozkovou mrtvicí více, a to téměř dvojnásobně než běloši. Některá onemocnění, například *intrakraniální ateroskleróza* (tvrdnutí tepen v mozku) se zase objevují častěji mezi Hispánci a Asiaty.

V současné době prodělá mozkovou mrtvicí více mladých lidí než kdykoli předtím, což je dáváno do souvislosti s výskytem rizikových faktorů

mrtvice. Míra mrtvice stoupá následkem stále více se rozmáhající obezity, častějšího výskytu cukrovky a rozšířenějšího užívání drog. Mozkovou mrtvicí mohou prodělat i děti, kojenci, či dokonce novorozenci. Dobrou zprávou je, že plasticita mozku mladých lidí je mnohem vyšší. Tito lidé se pak ale musejí s následky mrtvice potýkat o to déle.

„Když mě má mrtvice postihla, byl jsem ještě dítě, což bylo na jednu stranu dobře, protože můj mozek byl ‚plastičtější‘ než mozek dospělého člověka. Na druhou stranu ale byla o dost horší než mrtvice u většiny dospělých. Uzdravil jsem se nejen díky tomu, že byl můj mozek plastičtější, ale hlavně také díky tomu, v co jsem věřil. Jako dítě jsem si totiž myslel, že když lidé onemocní, zase se uzdraví. A já jsem vždy věřil tomu, že se uzdravím. Neměl jsem ani ponětí o tom, že mrtvice může způsobit dlouhodobé postižení. Tato víra sama mě hnala kupředu a udržovala mou naději při životě. Doufám, že i vy budete stejně optimističtí, jako jsem byl tehdy já. Pozitivní myšlení může totiž ve vaší rekonvalescenci znamenat zásadní rozdíl.“ – David

Rada Dr. Mikea

„Základní přesvědčení, které máme o nás samotných a o světě kolem nás, ovlivňuje způsob, jakým přemýšlíme, cítíme, jednáme a uzdravujeme se. Má skutečné biologické účinky na celé naše tělo a mysl. Pokud věříte tomu, že se vám v životě dějí jen špatné věci, začnete o tom hledat důkazy. Tím vyvoláte pocity beznaděje, které následně zvýší hladiny stresových hormonů. Tyto hormony způsobí v těle zánět, který tělu a mozku brání v uzdravení. A tak i když to pro vás může být těžké, snažte se své základní přesvědčení změnit. Řekněte si například: ‚I když mě teď potkávají samé zlé věci, vím, že mě v životě čekají i ty dobré.‘ Následně hledejte důkazy těchto dobrých věcí. Tak dokážete změnit způsob, jakým přemýšlíte, cítíte, jednáte a uzdravujete se. Vytvořte si základní přesvědčení, které vás bude inspirovat, a toto přesvědčení si každý den připomínejte.“

4. Jaká je pravděpodobnost, že lidé, kteří již mozkovou mrtvicí prodělali, ji prodělají znovu?

Dr. Chiu: Riziko opětovného výskytu mozkové mrtvice závisí v první řadě na tom, co mrtvicí způsobilo a jaké rizikové faktory se u daného člověka vyskytly. Pokud někdo prodělá mrtvicí, bezpochyby ho to řadí do kategorie osob s vysokým rizikem opětovného výskytu. Podíváme-li se na celkové statistiky, pak přibližně 10 procent všech pacientů, kteří prodělají mozkovou mrtvicí, utrpí v prvním roce rekonvalescence hned druhou. Toto riziko lze však výrazně snížit, a to prostřednictvím léčby a nejrůznějších preventivních opatření.

Dr. Roth: Riziko druhé mozkové mrtvice závisí na typu první prodělané mrtvice a na jejích příčinách. Například lidé, kteří utrpěli hemoragickou mozkovou mrtvicí, kterou způsobila určitá abnormalita, třeba aneuryzma, musejí podstoupit chirurgický zákrok, aby došlo k jeho zaklipování či redukci. Díky tomu se riziko výskytu další mrtvice výrazně sníží. Pokud však k podobnému zákroku nedojde, riziko další mozkové mrtvice samozřejmě stále hrozí.

Stejně tak je tomu v případě, kdy se u osoby, která prodělala ischemickou mozkovou mrtvicí, vyskytují stále stejné rizikové faktory, jež způsobily první mrtvicí – jako například vysoký krevní tlak, cukrovka, kouření nebo nadměrné užívání alkoholu –, a žádný z těchto rizikových faktorů nebyl odstraněn. Pak se jedná o závažný problém a riziko opětovného výskytu je vysoké.

Poznámka autora: Nejméně čtvrtina všech lidí, kteří mozkovou mrtvicí přežijí, prodělá v průběhu života další. Toto riziko můžete výrazně snížit, budete-li znát příčiny své první mrtvice a snížíte-li své rizikové faktory. Nicméně téměř v jedné třetině případů zůstává příčina mozkové mrtvice neznámá. Tento typ mrtvice, který se nazývá *kryptogenní*, je velmi frustrující. Váš lékař by proto měl provést další testy, aby skutečnou příčinu

odhalil. Vy díky tomu budete moci zmírnit své rizikové faktory, a zabránit tak opětovnému výskytu mrtvice.

5. Co můžeme udělat, abychom vzniku (opakované) mrtvice zabránili?

Dr. Chiu: Před několika desítkami let panovalo přesvědčení, že mrtvice je téměř neléčitelná. V průběhu času jsme však došli k názoru, že ze všech závažných onemocnění je to právě mozková mrtvice, jíž lze nejlépe předcházet. Jedním ze základních principů prevence u osob, které již mozkovou mrtvici prodělaly, je bezpodmínečné odstranění rizikových faktorů. O rizikových faktorech toho víme hodně: vysoký krevní tlak (*hypertenze*), vysoký cholesterol, kouření a obezita. Pokud se tedy pustíte do ostrého boje s rizikovými faktory, které je možné ovlivnit, výrazně tím snížíte možnost dalšího výskytu mrtvice.

Uvedu nyní několik příkladů onemocnění a k nim příslušejících preventivních opatření.

U pacientů, kteří trpí poruchou zvanou *atriální fibrilace*, což je typ **nepravidelné srdeční činnosti** (neboli srdeční arytmie), hrozí pětinasobně vyšší riziko vzniku mozkové mrtvice než u lidí stejného věku, kteří atriální fibrilaci netrpí. Jedná se o nejzávažnější *kardioembolickou* příčinu mrtvice – tj. mrtvice způsobené krevní sraženinou, která se utvoří v srdci, utrhne se, putuje vzhůru do mozku a ucpe krevní cévu. Atriální fibrilace je velice závažnou příčinou mozkové mrtvice; představuje více než 15 procent všech případů ischemické mrtvice.

Pro pacienty, kteří trpí atriální fibrilací, existuje vysoce účinná léčba zabraňující vzniku mrtvice, která se nazývá *antikoagulační léčba*, která pomáhá snižovat srážlivost krve. Jedním z nejdůležitějších průlomů posledních pěti let je rozvoj nových orálně podávaných **antikoagulačních léků**, které v mnoha případech nahradily starší léky Coumadin (warfarin). V rámci prevence vzniku mozkové mrtvice u pacientů s atriální fibrilací se z nich staly léky první volby. Jedná se například o léky Eliquis (apixaban), Pradaxa (dabigatran) a Xarelto (rivaroxaban), které jsou vysoce účinné.

Mluvíme o medikamentech, které samy o sobě dokážou snížit riziko vzniku mozkové mrtvice o 70 až 80 procent.

Další závažnou příčinou mrtvice je *stenóza karotidy*, tj. **zúžení krkavice**, která je zodpovědná za zásobování mozku krví. Dojde-li k ucpání karotické tepny, hrozí vám vysoké riziko vzniku mozkové mrtvice. Lidé se stenózou karotidy musejí často podstoupit *karotickou revaskularizaci*, což je druh zákroku nebo metody, který slouží ke zprůchodnění tepny. V současné době máme k dispozici jak tradiční chirurgickou metodu, tak i metodu zvanou *karotické stentování*, která se s ohledem na zprůchodnění tepen a prevenci mrtvice stala v posledních letech účinnou alternativou chirurgického zákroku.

Pacientům, kteří netrpí atriální fibrilací ani stenózou karotidy, může prospívat užívání farmak jako například Aspirinu nebo clopidogrelu (Plavixu). Jedná se o **léky snižující srážlivost krve**, které jsou pro pacienty s ischemickou mrtvicí často velmi důležité, protože snižují riziko opětovného vzniku mrtvice.

Sledování krevního tlaku je naprostým základem prevence. Jedná se o jeden ze způsobů, jak co nejpřesněji určit pravděpodobnost, že člověku hrozí další mrtvice. Z pohledu péče o veřejné zdraví je vysoký krevní tlak téměř jistě tím nejdůležitějším rizikovým faktorem mrtvice, který je léčitelný.

Určité typy mozkové mrtvice jsou přímým následkem chronického vysokého krevního tlaku. U pacientů s *intracerebrálním krvácením* (nejběžnější typ hemoragické mrtvice) je hlavní příčinou mrtvice právě vysoký krevní tlak. Ten je také nejzávažnější příčinou typu ischemické mrtvice zvané *lakunární*.

Po prodělání mrtvice můžete hladinu svého krevního tlaku kontrolovat různými způsoby. Můžete jíst zdravě a snížit příjem soli, můžete cvičit a být fyzicky aktivní. Mnoho lidí s vysokým krevním tlakem užívá proti tomuto onemocnění léky. Stále více se totiž přesvědčujeme o tom, jak důležité je udržovat krevní tlak v optimální výši.



KLÍČOVÉ BODY K ZAPAMATOVÁNÍ:

Existují dva typy mozkové mrtvice:

- Nejčastější je ischemická mrtvice, při níž krevní sraženina přeruší přívod krve do mozku; představuje 85 % všech případů.
- Druhým typem je mrtvice hemoragická, která je způsobena krvácením přímo v mozku; představuje 15 % případů.

Mozková mrtvice může postihnout kohokoli a v jakémkoli věku. U některých lidí se může vyskytnout více rizikových faktorů, přičemž tyto faktory lze regulovat či eliminovat dodržováním zásad zdravého životního stylu, a to:

- konzumací zdravé stravy s nízkým obsahem soli;
- udržováním zdravé tělesné hmotnosti;
- fyzickou aktivitou;
- vyvarováním se kouření;
- omezením konzumace alkoholu.

Poradte se zároveň se svým lékařem, zda váš zdravotní stav vyžaduje nasazení:

- antikoagulačních léků pro léčbu atriální fibrilace;
- léků snižujících srážlivost krve;
- léků snižujících hladinu cholesterolu;
- chirurgické léčby stenózy karotidy vedoucí ke zprůchodnění mozkových tepen;
- diabetické léčby nebo větší kontroly hladiny cukru v krvi.

Prevence je důležitá nejen před, ale i po prodělání mozkové mrtvice. Mnoha lidem, které mrtvice postihne, hrozí riziko další mrtvice. To nejdůležitější, co můžete dělat, je udržovat svůj krevní tlak v normě.