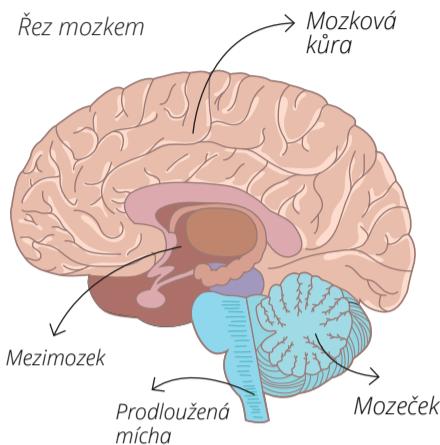
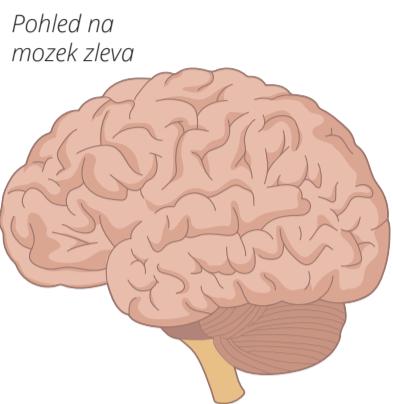


Mozková mrtvice

Mrtvice je jedním z kardiovaskulárních onemocnění, tedy onemocnění srdce a cév. Nauč se společně s námi, jak se o svůj mozek a cévy správně starat a mrtvici tak předejít.

Mozek



Mozek v číslech

2
hemisféry tvoří mozek.

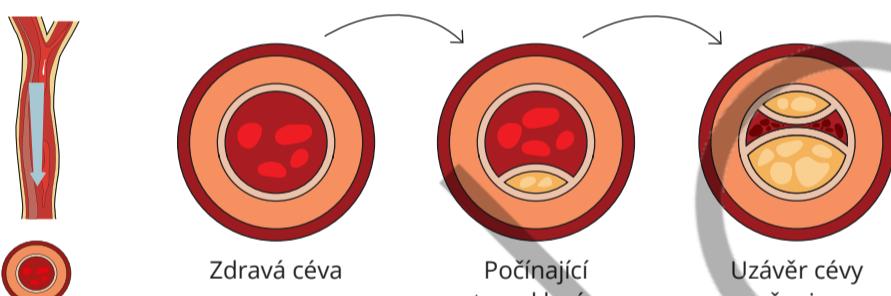
432 km/h se přenáší nervový vzturk.

86 miliard nervových buněk tvoří mozek.

1350 gramů je průměrná váha mozku.

Mozková mrtvice

Mrtvice je náhlé přerušení krevního zásobování části mozku, vzniká nejčastěji na podkladě aterosklerózy, neboli kornatění tepen.



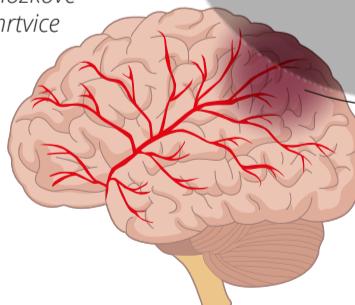
1.
Ve zdravé cévě proudí krev bez omezení.

2.
Při působení rizikových faktorů (např. nezdravou stravou) se povrch cévy naruší.

3.
Do stěny cévy se ukládají tuky, buňky a váněk a vzniká tak proces zvaný ateroskleróza.

4.
Pokud aterosklerotický plátek praskne, vznikne na něm krevní sraženina.

Vznik mozkové mrtvice



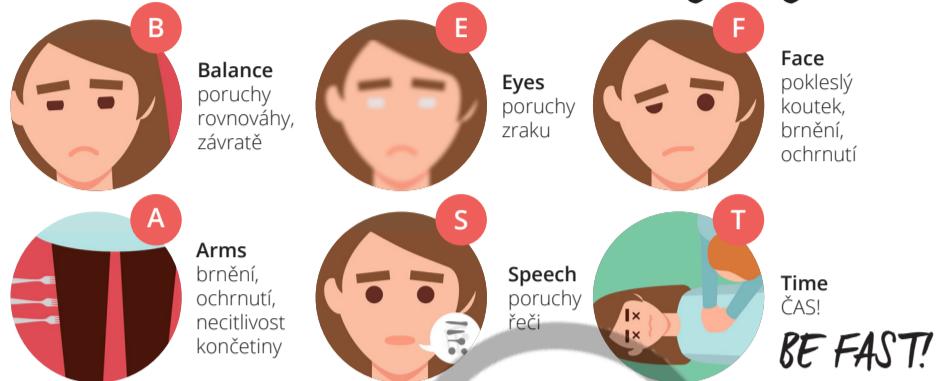
Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a reprodukční orgány nebo kdy a kam zajít na preventivní prohlídku - zjistíš na www.loono.cz/prevence

Sleduj nás na sociálních sítích @loonocz:



Jak se mozková mrtvice projevuje?



Co dělat když...

...na sobě nebo na někom v okolí zpozoruješ příznaky mozkové mrtvice?



Nepanikař



Nehledej rady na internetu



Volej 155

Při volání 155 se nech vést operátorem, který situaci vyhodnotí a navrhne nejhodnější řešení.

Co nedělat?



Nepodceňuj příznaky



Nesedej za volant



Nechod' spát



Nejez, nepij



Neodcházej z místa

Jak mrtvici předcházet?

Co ovlivnit můžeš?



Kouření



Pravidelný pohyb (5x týdně 30 min)



Pravidelný spánek (7 hodin denně)



Kontrola cukrovky



Měření krevního tlaku



Zdravá strava



Preventivní prohlídky

Co ovlivnit nemůžeš, ale měl/a bys o tom vědět:



Pohlaví



Věk



Genetika



Navštěvuj proto 1x za 2 roky preventivní prohlídku u praktického lékaře. Toho také nezapomeň informovat, pokud se u tebe v rodině objeví infarkt nebo mrtvice.

Projekt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky

