



Ljubljana, 18. 10. 2021

Svetovni dan možganske kapi – 29. oktober 2021

Možganska kap je ena najpogostejših srčno-žilnih bolezni. Ena oseba od štirih odraslih po svetu utrpi možgansko kap. Približno 30% le-teh jo doživi v aktivnem delovnem obdobju. Možganska kap se lahko zgodi vsakomur, kadar koli in kjer koli. Možganska kap je med vodilnimi vzroki smrti in invalidnosti po vsem svetu, vendar bi skoraj vse možganske kapi lahko preprečili.

prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana je predstavil pomembnost preventive, zdrav način življenja od mladih nog dalje. Letošnje geslo Svetovnega dneva možganske kapi je **»Minute lahko rešijo življenja«**. V primeru možganske kapi ne bo bolje, če ne bomo ukrepali. Zamujenega časa ni mogoče nadomestiti in okvara pri bolniku ostane za vse življenje. Z uspešnim takojšnjim zdravljenjem, denimo s trombolizo (topljenje strdkov) – vendar ne pozneje kot 4,5 ure po jasnem nastopu znakov in simptomov te bolezni – je mogoče preprečiti smrt, zmanjšati oviranost ali bolezen celo pozdraviti.

Znaki možganske kapi:

- G – govor** (ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?)
- R – roka** (ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?)
- O – obraz** (ali se oseba lahko nasmehne? Ali ima povešen ustni kot?)
- M – minuta, čas** (takoj pokličite 112!)

Letošnje geslo je zelo povedno. V zadnjem letu in pol smo namreč lahko spremljali, kaj pomeni, če se bolniki ob akutnem življenje ogrožajočem dogodku, ne obrnejo po pomoč pravočasno. Pandemija COVID-19 je povzročila pravo psihozo, ki na žalost še vedno traja. Že ob lanskem svetovnem dnevu možganske kapi smo poudarjali, da naj se ne zanemari črka M iz akronima GROM, saj je čas med dogodkom in pričetkom zdravljenja čas med preživetjem in smrtjo/invalidnostjo. Zanemariti se ne sme tudi opozorilnih znakov, kot je npr. prehodna govorna motnja ali oslabelost okončine ali povešen ustni kot. To je alarm, ki opozarja, da se nekaj dogaja in v takem primeru je prav tako potrebno čim prej do zdravnika, saj bosta hitra diagnostika in ukrepanje preprečila katastrofo, ki lahko takemu opozorilu sledi t.j. prepozno prepoznana in zdravljena možganska kap.

Seveda pa ne smemo zanemarjati tudi drugih stanj, ki pomenijo grožnjo za nenaden dogodek kot so neurejen krvni tlak, motnje v presnovi maščob in sladkorna bolezen ter ne nazadnje tudi nereden srčni utrip. Za vse te bolezni imamo danes na razpolago odlična zdravila s katerimi lahko v veliki meri preprečimo neželene zaplete. Seveda pa je treba ta zdravila tudi redno jemati. Tudi pri sodelovanju bolnikov pri načrtovanju zdravljenja, ki je predpogoj zanesljivega sodelovanja in vztrajanja bolnikov pri zdravljenju, nas čaka še veliko dela. Številne raziskave namreč kažejo, da so bolniki takoj po akutnem dogodku še kar sodelujoči,

bolj ko se dogodek odmika, bolj pozabljajo na potrebna zdravila. Po 6 mesecih se število tistih, ki zdravila še jemljejo redno, kar razpolovi. Več ko imajo predpisanih zdravil, slabše je. Ravno za bolnike s srčno-žilnimi boleznimi, med take spadajo tudi bolniki po možganski kapi, pa je značilno, da potrebujejo tudi po šest in več različnih zdravil, saj ti bolniki sočasno boleajo za različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Zato so potrebni »dnevi ozaveščanja«. Bolnike je potrebno vedno znova spomniti in spodbujati, da upoštevajo priporočila zdravega življenjskega sloga in redno jemljejo zdravila.

Društvo za zdravje srca in ožilja je pripravilo **TRADICIONALNO OSREDNJO PRIREDITEV OB SVETOVNEM DNEVU MOŽGANSKE KAPI: v torek, 19. oktobra** vas vabimo na Prešernov trg v Ljubljani, kjer bodo od 10.00 do 13.00 ure postavljene stojnice z zdravstveno informativno vsebino, svetovali bomo in merili krvni tlak z atrijsko fibrilacijo. Na prireditvi bomo poskrbeli za varnostne ukrepe po priporočilih NIJZ. Vstop na prireditev pa bo mogoč z ustreznim PCT potrdilom.

Izr. prof. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med., KO VNINT, Nevrološka klinika, UKC Ljubljana:

Ob dnevu možganske kapi je zagotovo najpomembnejše opozoriti na njeno preventivo, na zdrav življenjski slog, gibanje in prehrano s katerimi bomo preprečili nastanek debelosti, diabetesa, vplivali na nastanek arterijske hipertenzije in povišanih maščob v krvi. Možganska kap je v veliki meri posledica dolgotrajnega vpliva vseh teh dejavnikov na naše telo.

V preteklih letih smo večino izobraževanja usmerili v prepoznavanje in zdravljenje akutne možganske kapi. Veliko je bilo že rečeno glede prepoznavanja znakov akutne možganske kapi. Skoraj ni Slovenca, ki ne bi poznal akronima GROM. Vse več bolnikov je pripeljanih v naše bolnišnice pravočasno in še jim lahko pomagamo. Seveda so vedno mogoče izboljšave in prav je da ob dnevu možganske kapi poudarimo, da je ob znakih akutne možganske kapi še vedno uspešno samo hitro ukrepanje.

Manj uspešni smo pri samem preprečevanju nastanka možganskih kapi. Pravočasna prepoznavna nerednega bitja srca, pa seveda visokega tlaka in ostalih dejavnikov lahko na dolgi rok možganske kapi prepreči. Pri tem je pomembno vedeti, da se možganske kapi občasno pojavijo brez tako imenovane klinične simptomatike (pravimo jim tudi tihe). **Prav arterijska hipertenzija, pa tudi sladkorna bolezen in povišan holesterol v krvi so namreč pomembni dejavniki tveganja za bolezen malih možganskih žil in s tem nastanka malih infarktov, ki se jih pacient ne zaveda.** Ponavljanje takih kapi pa seveda ima svoje posledice. Bolniki so upočasnjeni, imajo kognitivni upad, depresijo, motnjo hoje in razne druge težave. Zelo pomembno je zavedanje, da lahko tovrstno poškodbo možganov preprečimo samo z rednim nadzorom dejavnikov tveganja. Študije celo kažejo, da je **nadzor krvnega tlaka eden od redkih ukrepov, s katerim lahko upočasnim napredovanje Alzheimerjeve demence.** Tako se spet vračamo k preventivi, ki je prav na področju bolezni malih žil nenadomestljiva. Naj na kratko zaključim z mislijo, ki je sicer dobro poznana: **»Čas so možgani!« Prav vsak dan, ko bodo naši dejavniki tveganja za možgansko kap pod kontrolo namreč šteje!**

prim. Tatjana Erjavec, dr. med. spec. int., podpredsednica Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije je povedala **kakšne so izkušnje z uporabo spletnih aplikacij in medijev v kroničnem obdobju po možganski kapi v času pandemije.**

Okoli 20.000 bolnikov, ki živi s posledicami možganske kapi so prav gotovo ranljiva skupina. Ves čas pandemije smo si prizadevali, da smo ostali z njimi v stiku. V prvem valu smo uporabljali predvsem telefonske pogovore, sms sporočila in elektronsko pošto z nasveti in podporo, kako se spoprijeti z nastalimi težavami.

V času drugega vala so se pojavili številni ponudniki individualnih in skupinskih programov fizioterapije in delovne terapije preko spletnih aplikacij. Varne in primerne smo ponudili tudi našim bolnikom. Odzivnost ni bila velika. 14 dnevni programi so potekali v 2 skupinah bolnikov v zgodnejšem obdobju po preboleli kapi. Še največ bolnikov se je vključilo in sodeluje v programih gibalno plesnih aktivnosti, posamezniki tudi v programih joge. Kot nadomestilo rednih mesečnih srečanj smo pričeli z predavanji in pogovori preko spleta. Kljub temu, da smo k pomoči pozvali svojce je bila odzivnost majhna. Na posamezna predavanja se je priključilo največ do 35 oseb.

Odzivnost bolnikov na druženje in terapijo preko spleta je bila za tiste, ki živijo z boleznijo pričakovana, za snovalce, brez bolezni, pa majhno razočaranje. Bistvo, kar pričakujejo bolniki je osebno druženje, kar pa jim spletne povezave ne morejo nuditi. Jasno so se izdvojile dve skupini. Vključevali so se predvsem mlajši, manj funkcionalno prizadeti in tisti, ki so že pred pandemijo uporabljali splet in pametne telefone. Ti so se dobro organizirali, tako da med njimi še vedno potekajo tedenske video klepetalnice. Skupina bo v prihodnosti prav gotovo še večja. Prihajajo bolniki, ki živijo v dobi računalnikov, osnovne veščine bodo osvojili že v času rehabilitacije, zaradi programov navidezne resničnosti, ki se vse bolj uveljavljajo. Zaradi tega je potrebno nadaljevati in nuditi izobraževanje na področju uporabe tudi novih tehnologij.

Ostaja velika skupina bolnikov pri katerih ne moremo pričakovati uporabi sodobnejših komunikacij. Ti so kot glavni medij, ki ga spremljali izpostavili televizijo. Zato si želimo, v okviru rednih programov dobili nekomercialne minute za učenje, podporo bolnikom in svojcev ter osveščanje ljudi o življenju po možganski kapi.

Več informacij:

Prim. Matija Cevc, dr. med.: matija.cevc@kclj.si

doc. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med.: janja.pretnar@kclj.si

Prim. Tatjana Erjavec, dr. med. spec. int.: tatjana.erjavec@ir-rs.si,