



**CEREBRUM** – Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.  
Křížkova 56/75A, Karlín, 186 00 Praha 8, [www.cerebrum2007.cz](http://www.cerebrum2007.cz)

## ANALÝZA PRŮZKUMU

- RIZIKO MOZKOVÉ MRTVICE
- ÚROVEŇ STRESU

březen 2024



CEREBRUM



mozek  
prevence  
pomoc  
péče

Iceland   
Liechtenstein   
Norway grants 

# ANALÝZA PRŮZKUM - RIZIKO MOZKOVÉ MRTVICE

## Úvod

Průzkum probíhal pomocí dotazníkového šetření, prostřednictvím dotazníku, který byl vyplňován účastníky osvětových akcí Cerebrum, které probíhaly v období od března do prosince 2023.

Dotazník ve spolupráci s pracovníkem Cerebra (spolupracujícím medikem) osobně vyplnilo 461 lidí a podařilo se získat 456 kompletně vyplněných dotazníků. Celková úspěšnost vyplnění dotazníku tak je 98,9 %.

Dotazník se skládal z dvanácti (12) otázek zaměřených na zjištění výskytu různých rizikových faktorů z hlediska ohrožení mozkovou mrtvicí u jednotlivých respondentů. U každé otázky vybírali účastníci průzkumu ze tří možností odpovědí, přičemž mohli vybrat právě jednu z nich.

Součástí vyplňování dotazníků bylo rovněž změření tlaku (s ohledem na otázku číslo 2) a možnost změření obvodu pasu (s ohledem na otázku číslo 7).

Dotazník rovněž obsahoval individuální výsledky, které přítomní lékaři s respondenty probírali.

- 5 a více kladných odpovědí v prvním řádku dotazníku = vysoké riziko cévní mozkové příhody.  
**Doporučení** – respondent by měl co nejdříve navštívit svého praktického lékaře.
- 6-8 kladných odpovědí v druhém řádku dotazníku = určitá rizika cévní mozkové příhody, která lze snížit např. úpravou životního stylu.  
**Doporučení** – respondent by se měl poradit se svým praktickým lékařem.
- 9 a více kladných odpovědí ve třetím řádku dotazníku = riziko cévní mozkové příhody je nízké.  
**Doporučení** – respondent by neměl zapomínat docházet na pravidelné preventivní prohlídky ke svému praktickému lékaři, abyste si nízké riziko udržel i nadále.

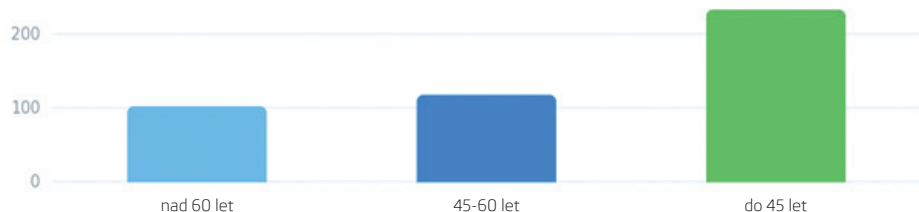
Odpovědi respondentů na jednotlivé otázky jsou následující:

## 1 - Věk

První otázka mířila na věk respondentů, neboť riziko výskytu mozkové mrtvice se zvyšuje s rostoucím věkem.

- Většina účastníků tohoto výzkumu (51,3 %) byla ve věku do 45 let, tedy v nejméně rizikové skupině.
- V prostřední skupině, tedy ve skupině 45 – 60 let je 26,1 % respondentů.
- Zbytku lidí, kteří vyplnili dotazník, tedy 22,6 % respondentů, je více než 60 let.

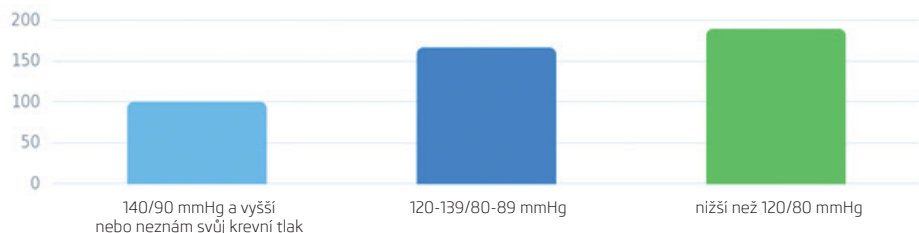
U této poslední věkové skupiny je riziko mozkové mrtvice nejvyšší.



## 2 - Krevní tlak

Významným faktorem zvyšujícím riziko výskytu mozkové mrtvice, je vysoký krevní tlak.

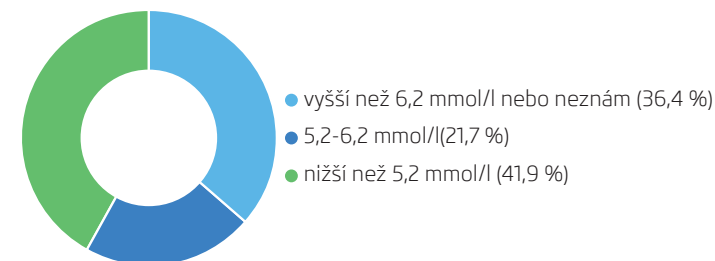
- 22,1 % osobám byl naměřen krevní tlak na úrovni 140/90 mmHg a vyšší – tedy jednalo se o nejrizikovější skupinu.
- Menší riziko hrozí u osob, kterým byl naměřen i krevní tlak na hodnotách 120-139/80-89 mmHg. Do této skupiny se zařadilo 36,6 % respondentů. Největší část respondentů spadá do skupiny s nejnižším rizikem, tedy do skupiny osob s krevním tlakem nižším než 120/80 mmHg. Konkrétně se jedná o 41,7 % účastníků průzkumu.



## 3 - Celkový cholesterol

Rovněž zvýšená úroveň cholesterolu v krvi může zvyšovat pravděpodobnost, že se u jednotlivce objeví mozková mrtvice. Z tohoto pohledu může být znepokojující, že relativně významná část respondentů uvedla, že má cholesterol vyšší než 6,2 mmol/l, u které je relativně vysoké riziko. Svoji hodnotu cholesterolu nezná 36,4% respondentů.

O trochu více než pětina (21,7 %) účastníků průzkumu má hladinu cholesterolu v krvi v úrovni mezi 5,2 až 6,2 mmol/l, takže je u nich riziko mozkové mrtvice menší. Nejmenší míra rizika je u osob, u kterých je množství cholesterolu v krvi nižší než 5,2 mmol/l. Do této skupiny spadá 41,9 % respondentů.

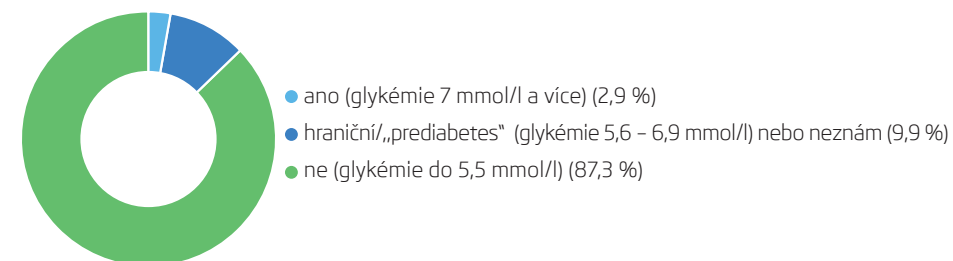


## 4 - Cukrovka

Vyšší riziko mozkové mrtvice mají pacienti s cukrovkou. Mezi respondenty cukrovkou trpí 2,9 % lidí. Tyto osoby mají hranici glykémie 7 mmol/l a více.

Druhá skupina respondentů je v hraniční situaci (prediabetes) – takže mají hodnotu glykémie 5,6 – 6,9 mmol/l) – anebo svou hodnotu nezná. Do této skupiny spadá podle výsledků průzkumu 9,9 % respondentů.

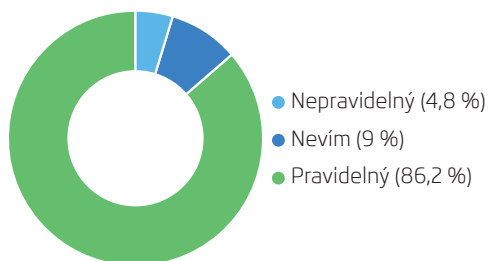
Zdaleka největší skupina účastníků průzkumu (87,3 %) odpověděla, že cukrovkou netrpí (mají glykémii do 5,5 mmol/l). To (nejen) z hlediska rizika mozkové mrtvice dobrá zpráva.



## 5 - Srdeční rytmus na EKG

Riziko mozkové mrtvice zvyšuje i nepravidelný srdeční rytmus. Mezi účastníky průzkumu má nepravidelný srdeční rytmus na EKG 4,8 % z nich, což u těchto respondentů zvyšuje riziko mozkové mrtvice.

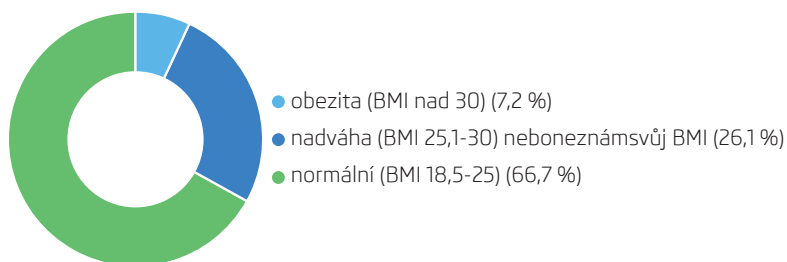
O něco více dotázaných, celkem 9 %, odpovědělo, že neví, jestli mají nepravidelný srdeční rytmus. Pozitivní zprávou je, že 86,2 % respondentů má podle svých odpovědí srdeční rytmus pravidelný, což značí tento faktor u nich riziko mozkové mrtvice nezvyšuje.



## 6 - Hmotnost

Pravděpodobnost výskytu mozkové mrtvice výrazně ovlivňuje i vyšší hmotnost, resp. vyšší ukazatel BMI. Pokud je hodnota ukazatele BMI člověka více než 30, považuje se za obezitu, a to zvyšuje riziko vzniku mozkové mrtvice. A právě takto vysokou hodnotu má 7,2 % osob, které vyplnily dotazník.

O něco větší skupina dotazovaných – celkem 26,1 % – odpověděla, že se jejich BMI pohybuje mezi 25,1 – 30, což odpovídá nadváze, nebo že svůj BMI neznají. Normální BMI, hodnotu v rozmezí 18,5 – 25, uvedlo 66,7 % respondentů, u kterých tedy váha riziko mozkové mrtvice nezvyšuje.

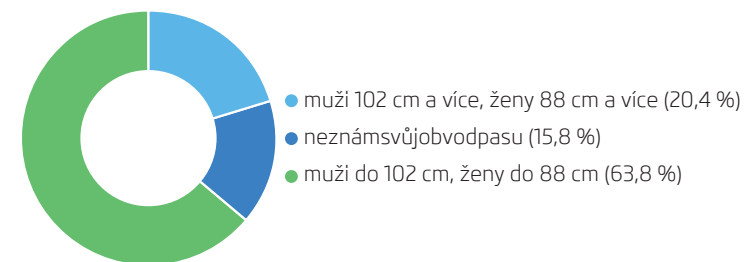


## 7 - Obvod pasu

Dalším rizikovým faktorem může být velký obvod pasu. Vyšší riziko mají muži s obvodem pasu nad 102 cm a ženy s obvodem pasu nad 88 cm.

Do první skupiny, tedy do skupiny s vyšším rizikem, spadá podle svých odpovědí 20,4 % respondentů.

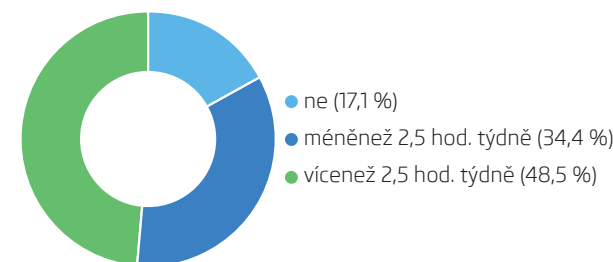
Do skupiny s nižším obvodem pasu a s nižším rizikem, patří 63,8 % účastníků průzkumu. Zbytek, tedy 15,8 % respondentů, svůj obvod pasu nezná.



## 8 - Cvičení / sport

Je prokázáno, že pravidelné cvičení či sportování, při kterém dochází ke zvýšení srdečního tepu snižuje riziko výskytu mozkové mrtvice. Z účastníků našeho průzkumu však 17,1 % odpovědělo, že nevykonává pravidelně žádnou takovou fyzickou aktivitu. To u této skupiny lidí bohužel riziko mozkové mrtvice zvyšuje. Cvičení či sport v rozsahu méně než 2,5 hodiny týdně vykonává 34,4 % respondentů, u kterých je tedy tím pádem riziko mozkové mrtvice nižší.

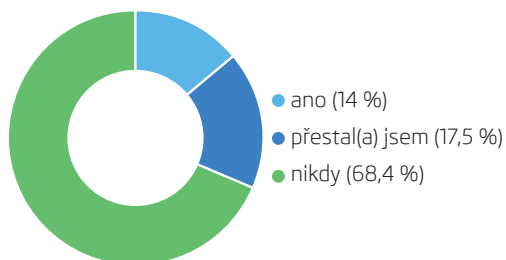
Do neaktivnější skupiny, která cvičí či sportuje více než 2,5 hodiny týdně, spadá 48,5 % dotázaných, kteří tím tak snižují pravděpodobnost, že se jich mozková mrtvice dotkne.



## 9 - Kouření

Není zřejmě překvapením, že kouření zvyšuje riziko výskytu mozkové mrtvice. Mezi účastníky našeho průzkumu bylo 14 % kuřáků, což je nejvíce riziková skupina. Určité riziko, i když menší, je ale i u osob, které kouřily dříve a poté přestaly.

Těch bylo mezi dotázanými 17,5 %. Nejmenší je riziko vzniku mozkové mrtvice je pak nepřekvapivě u osob, které nikdy kuřáky nebyly, což platí o 68,4 % respondentů.



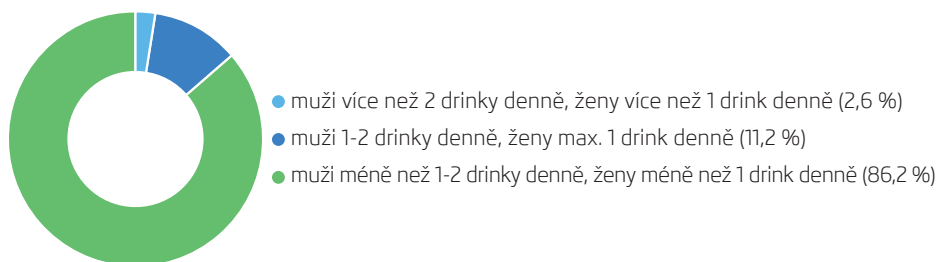
## 10 - Alkohol

Dalším nepřekvapivým faktorem, který zvyšuje pravděpodobnost mozkové mrtvice, je vysoká konzumace alkoholu. Riziko se nejvíce zvyšuje u mužů, kteří vypijí více než 2 drinky denně a u žen, které si dají více než jeden drink denně.

Do této skupiny se zařadilo 2,6 % respondentů. Jedním drinkem se přitom pro účely tohoto dotazníku rozumí jeden půllitr piva, 2 dcl vína či 0,5 dcl destilátu.

Do střední skupiny, tedy do skupiny mužů, kteří si dají 1–2 drinky denně a žen, které vypijí nejvýše 1 drink denně, spadá 11,2 % dotázaných.

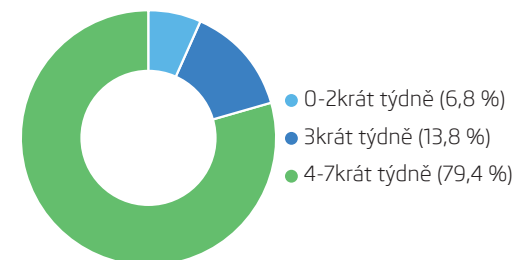
Zbytek účastníků průzkumu (86,2 %) si dá méně než 1–2 drinky denně pokud jde o muže a méně než 1 drink denně pokud jde o ženy.



## 11 - Zdravá strava

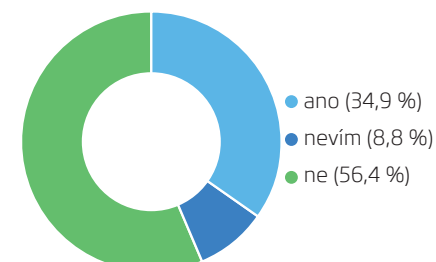
Riziko mozkové mrtvice snižuje pravidelná konzumace některých potravin, jako jsou ovoce, zelenina, celozrnné výrobky a bílé/rybí maso. Tyto zdravé potraviny konzumuje 4–7krát týdně 79,4 % respondentů, kteří tak snižují riziko výskytu mozkové mrtvice. Výrazně méně dotázaných odpovědělo, že tyto druhy potravin konzumuje 3krát týdně. Tuto odpověď zvolilo 13,8 % účastníků průzkumu.

Nejméně početná skupina respondentů tyto potraviny konzumuje 0–2krát týdně, jedná se o 6,8 % respondentů. U této malé části tak stravovací návyky mohou zvyšovat riziko vzniku mozkové mrtvice.



## 12 - Mozková mrtvice v rodině

Mozková mrtvice se častěji vyskytuje u osob, u jejichž rodinných příslušníků se již v minulosti vyskytla. Tak je tomu u 34,9 % dotázaných, což je zařazuje do rizikovější skupiny. Naproti tomu 56,4 % respondentů odpovědělo, že u jejich pokrevních rodinných příslušníků se dosud mozková mrtvice nikdy neobjevila, takže u nich je riziko nižší. Zbýlí respondenti uvedli, že neví. Těch bylo 8,8 %.



## VÝSLEDKY ANALÝZY

- 82% z celkového počtu respondentů se svými odpověďmi zařadili do nízké rizikivosti CMP. Důvodem tohoto dobrého výsledku byl zejména nízký věk respondentů obecně a ve skupině s nízkou rizikivostí to bylo 59% respondentů ve věku do 45 let;
- 8% z celkového počtu respondentů se svými odpověďmi zařadili do střední rizikivosti;
- 10% z celkového počtu respondentů se svými odpověďmi zařadili do vysoké rizikivosti, kde:
  - byl podle očekávání nejvyšší podíl (72%) starších respondentů (nad 60 let);
  - alarmující, že 15% respondentů s vysokým rizikem je mladší 45 let. Tato hodnota potvrzuje data velkých klinických studií, kde je 10-15% pacientů s mrtvicí do věku 45 let.

*Cerebrum 3/2024*



## ANALÝZA PRŮZKUM - ÚROVEŇ STRESU

### Úvod

Průzkum probíhal pomocí dotazníkového šetření, prostřednictvím formuláře, který byl vyplňován účastníky osvětových akcí Cerebrum, které probíhaly v období od března do prosince 2023. Dotazník ve spolupráci s pracovníkem Cerebra osobně vyplnilo 92 osob. Celková úspěšnost vyplnění dotazníku tak je 94,6 % - 5 dotazníků nešlo pro potřeby analýzy využít.

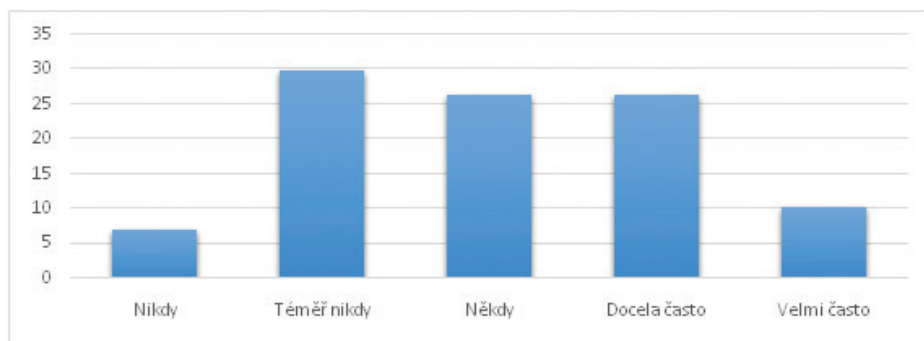
Dotazník se skládal z deseti otázek zaměřených na myšlenky a pocity respondentů v posledním měsíci. V každé otázce byli účastníci dotazováni, jak často se cítili určitým způsobem či jak často se u nich vyskytovaly určité myšlenky. Vždy měli na výběr z pěti odpovědí podle frekvence. Varianty odpovědí byly Nikdy, Téměř nikdy, Někdy, Docela často, Velmi často. Respondenti vždy vybírali jednu odpověď, která nejlépe vystihovala jejich situaci.

## 1 - Rozrušení něčím, co se stalo nečekaně

První otázka se zabývala zjištěním frekvence situací, kdy byli respondenti v posledním měsíci rozrušeni v důsledku neočekávaných událostí, což je faktorem, který zvyšuje míru vnímaného stresu.

V první řadě, 6,9 % respondentů uvedlo, že v posledním měsíci nikdy nebyli rozrušeni neočekávanými událostmi. A téměř třetina dotazovaných (29,9 %) uvedla, že byli neočekávanými událostmi rozrušeni jen zřídka.

Dále, 26,4 % respondentů odpovědělo, že někdy něčím neočekávaným rozrušeni byli a stejné množství bylo neočekávanými situacemi rozrušeno docela často. Zajímavým aspektem je, že 10,3 % respondentů uvádí, že byli velmi často rozrušeni. Tato skupina představuje menší, ale výrazněji postiženou část účastníků průzkumu, což ukazuje na existenci jednotlivců, kteří pravidelně prožívají vysoký stupeň stresu v důsledku neočekávaných událostí.



## 2 - Kontrola nad důležitými věcmi v životě

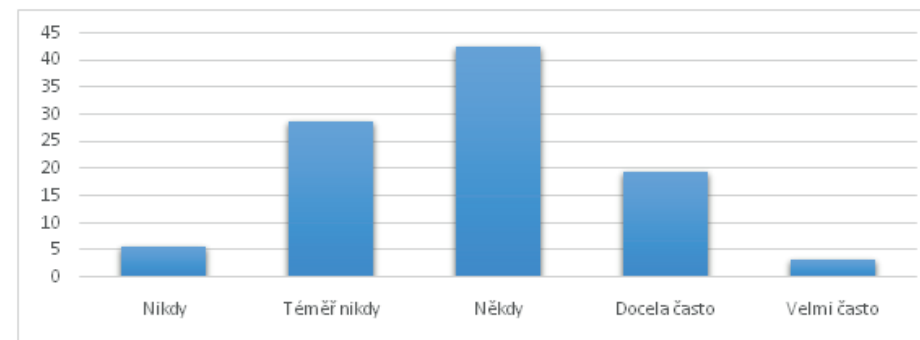
Další otázka zkoumala, jak často respondenti za poslední měsíc pocítovali, že nemají pod kontrolou důležité aspekty svého života.

Celkově lze říci, že zhruba třetina respondentů buď nikdy (5,7 %) nebo téměř nikdy (28,7 %) nepocítovala, že nemá pod kontrolou důležité věci ve svém životě, což může svědčit o relativně stabilním a kontrolovaném životním stylu bez vysokého stresu.

Nicméně 42,5 % respondentů uvádí, že pocit, že nemají situaci pod kontrolou, někdy měli. To u nich celkovou hladinu stresu samozřejmě zvyšuje. Ze skupiny respondentů dále 19,5 % z nich zažívalo tento pocit docela často.

Malou skupinu tvoří 3,4 % respondentů, kteří pocítovali, že nemají důležité věci ve svém životě pod kontrolou velmi často. Tato skupina může čelit výraz-

nému stresu a nejistotě spojené s chronickým pocitem ztráty kontroly nad životními událostmi.

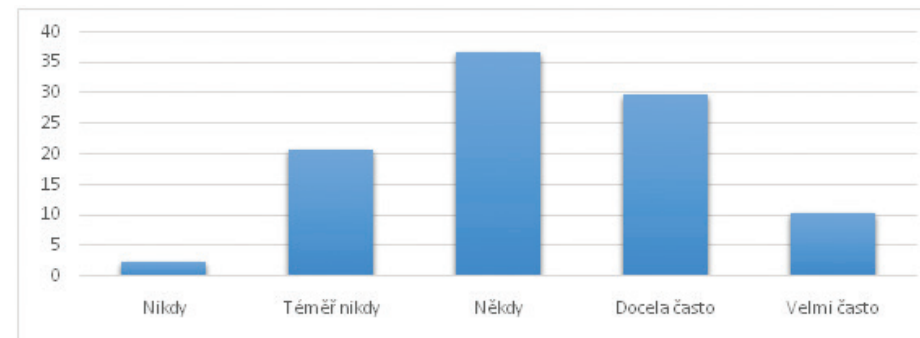


## 3 - Pocit nervozity a „vystresovanosti“

Celkově lze konstatovat, že subjektivní vnímání nervozity a vystresovanosti u respondentů vykazuje určitou míru rozmanitosti. Pouze 2,3 % respondentů uvádí, že se v posledním měsíci nikdy necítili nervózně a vystresovaně. Pětina, přesně 20,7 % účastníků, nepocítovala nervozitu a vystresovanost téměř nikdy. Největší skupinu tvoří 36,8 % respondentů, kteří se cítili nervózně někdy a vystresovaně někdy.

Ostatní respondenti vykazují pravidelnější zážitky nervozity a stresu: 29,9 % respondentů pocítovalo nervozitu a stres docela často, zatímco 10,3 % respondentů uvádí, že se velmi často cítili nervózně a vystresovaně.

Tato otázka odhaluje, že významná část respondentů pravidelně prožívá nervozitu a stres, což může být důležitým indikátorem pro další zkoumání faktorů ovlivňujících jejich duševní pohodu.

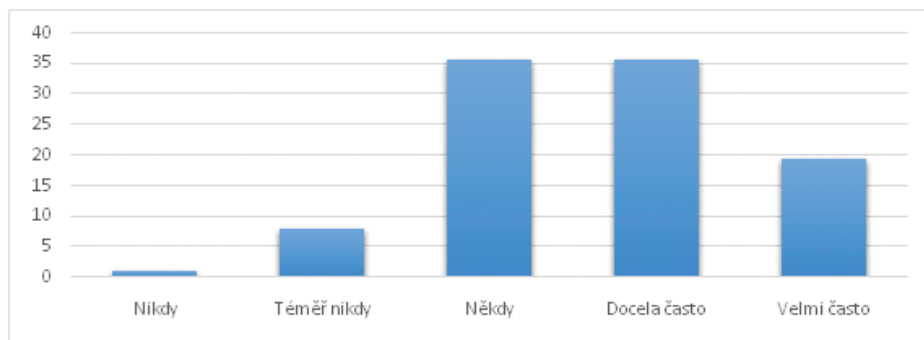


## 4 - Víra ve schopnost zvládat osobní problémy

Celkovou míru stresu negativně ovlivňuje pocit, že člověk není schopen zvládat své osobní problémy. Na to se zaměřila další otázka průzkumu.

Jen naprosté minimum respondentů uvedlo, že si v posledním měsíci nikdy (1,1 %) nebo téměř nikdy (8 %) nevěřili, že jsou své osobní problémy schopni zvládat. Tato skupiny je sice relativně malá, ale pravděpodobně může zažívat vysokou míru stresu.

Ve svou schopnost zvládat tyto problémy někdy věřilo 35,6 % účastníků průzkumu. Stejně množství uvedlo, že si v tom věřilo docela často. Největší míru sebedůvěry ve vlastní schopnost řešit své osobní potíže vykázalo 19,5 % dotazovaných, kteří si v tomto aspektu věřili velmi často.



## 5 - Pocit, že věci jdou podle představ

Pocit, že se věci v životě člověka vyvíjí podle jeho představ, celkovou vnímanou míru stresu snižuje. Naopak pokud skutečný vývoj představám neodpovídá, míru pocívaného stresu to zvyšuje. Proto byli respondenti dotazováni, jak často měli v posledním měsíci pocit, že věci jdou tak, jak by si představovali.

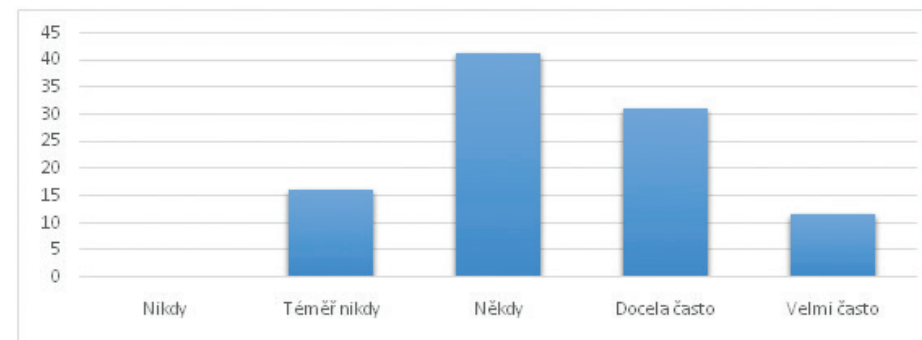
Pozitivní zprávou je, že žádný respondent neodpověděl, že věci nešly podle jeho představ nikdy, což by u takových osob nutně výrazně zvyšovalo míru stresu. Jen 16,1 % dotazovaných pak mělo pocit, že věci se nevyvíjejí podle jejich představ téměř nikdy, u nichž tento faktor k celkovému stresu rovněž přispívá.

Největší část účastníků výzkumu zvolilo střední variantu odpovědi a uvedlo, že věci někdy šly, jak jsi představovali. Těchto odpovědí bylo 41,4 %.

Druhá nejpočetnější skupina respondentů vnímala, že věci se vyvíjejí podle jejich představ docela často, jednalo se o 31 % účastníků výzkumu.

Nejlépe na tom bylo 11,5 % dotazovaných, kteří uvedli, že v posledním měsíci

měli pocit, že věci jdou tak, jak by si představovali velmi často, což je pro jejich celkovou míru stresu pozitivní zpráva.

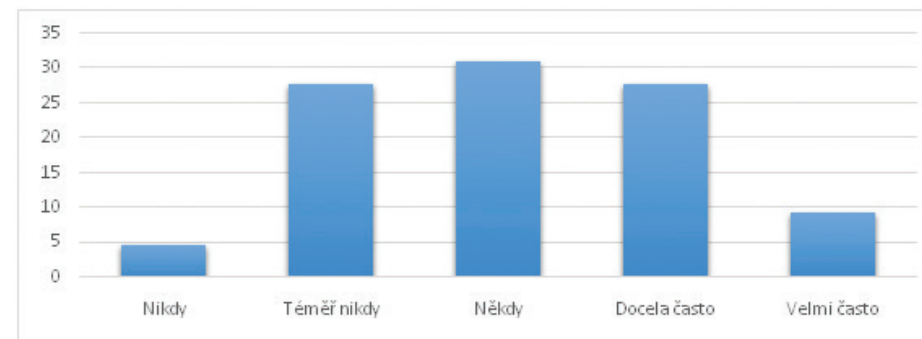


## 6 - Pocit přetížení ze zařizování záležitostí

Celkový stres je také zvyšován pocitem, že se člověk nemůže vypořádat se vším, co by měl zařídit. To bylo předmětem šesté otázky dotazníku.

Nejhůře na tom bylo 9,2 % respondentů, kteří uvedli, že v posledním měsíci velmi často měli pocit, že vše, co musí zařídit, nezvládají. Jen o něco méně přetížení se cítili respondenti, kteří takový pocit měli docela často, kterých bylo 27,6 %. Tato skutečnost u těchto skupin lidí určitě může výrazně zvyšovat celkovou míru stresu.

Pocit, že se vším, co by měli zařídit, byli schopni vypořádat někdy, mělo podle svého vyjádření 31 % účastníků průzkumu, což je nejpočetnější skupina. Pozitivní pak je, že zbytek respondentů neměl pocit, že zvládají vše, co musí zařídit téměř nikdy (27,6 %) či nikdy (4,6 %). U těchto zaměstnanců tak celková míra stresu není pocitem přetížení ze záležitostí potřebných k zařizení příliš zvyšována.





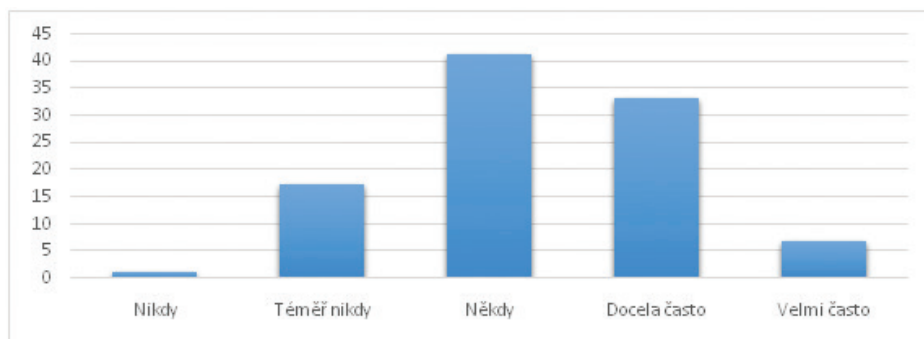
## 7 - Zvládání iritujících věcí

Důležité z hlediska míry vnímaného stresu je i schopnost mít pod kontrolou věci, které člověka iritují. Na tuto dovednost se zaměřila sedmá otázka z průzkumu.

Jen jeden respondent uvedl, že iritující věci v posledním měsíci nebyl schopen mít pod kontrolou nikdy. Dalších 17,2 % účastníků průzkumu uvedlo, že toho nebyli schopni téměř nikdy. Tito respondenti tak mohou být z tohoto důvodu vystaveni většímu stresu.

Podobně jako v předchozích i v této otázce byla nejpočetnější skupina ta, která zvolila odpověď, že iritující záležitosti měli respondenti pod kontrolou někdy, což zvolilo 41,4 % dotázaných.

Dohromady téměř stejné množství (40,2 %) respondentů pak zvládalo v minulém měsíci iritující záležitosti alespoň docela často (33,3 %) nebo dokonce velmi často (6,9 %). U těchto respondentů tento faktor stres tolik nezvyšuje.



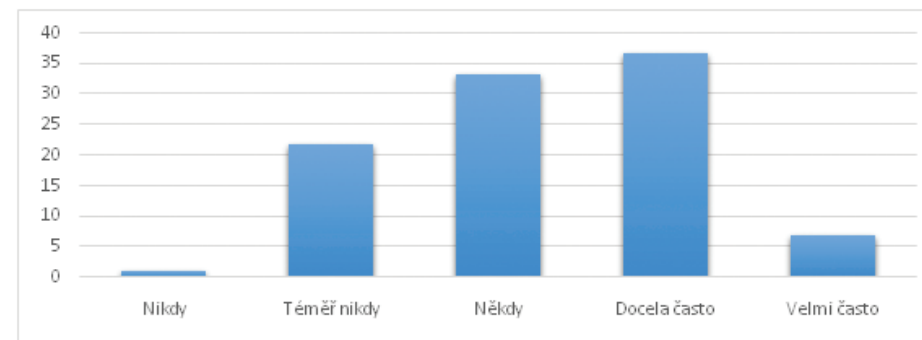
## 8 - Schopnost být nad věcí

Stres a jeho subjektivní vnímání pomáhá odbourávat schopnost člověka být nad věcí. Na to, jak se respondentům průzkumu dařilo být nad věcí v posledním měsíci, se ptala osmá otázka.

Je dobrou zprávou, že jen jeden účastník neměl v daném období pocit, že by byl nad věcí ani jednou. Více než pětina dotázaných, konkrétně 21,8 % však odpověděla, že tento pocit neměla téměř nikdy, což může značit, že byli v tomto období vystaveni velkému stresu.

O něco lépe z tohoto pohledu na tom byla skupina 33,3 % dotázaných, kteří byli nad věcí podle svého vyjádření někdy. Za pozitivní lze označit, že největší skupina respondentů (36,8 %) byla nad věcí docela často, přičemž 6,9 % toho-

to stavu docílila velmi často. To značí, že největší část účastníků průzkumu byla schopna být v posledním období nad věcí, což pomáhalo snížit jejich celkový stres.

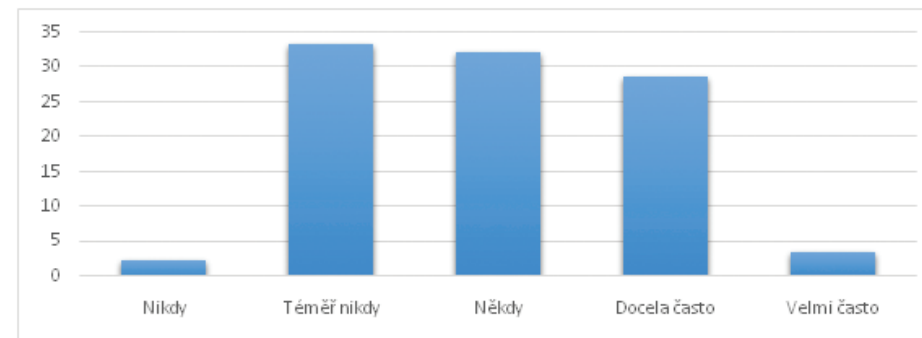


## 9 - Hněv kvůli věcem mimo kontrolu

Předposlední otázka se zabývala tím, jak často se respondenti v posledním měsíci rozhněvali kvůli věcem, které byly mimo jejich kontrolu. Frekvence hněvu či rozčilení ohledně záležitostí, které člověk nemůže ovlivnit, je dalším možným faktorem, který může ovlivnit míru stresu, který člověk prožívá.

Tento faktor se přitom vyhýbal 2,3 % dotázaných, kteří se z tohoto důvodu nikdy v posledním měsíci nerozhněvali. Dobře je na tom také 33,3 % účastníků průzkumu, kteří se v posledním měsíci kvůli věcem mimo svou kontrolu nerozhněvali téměř nikdy. Téměř stejně velká skupina pak uvedla, že je kvůli skutečnostem, které nemohli ovlivnit, přepadl hněv někdy. Tato skupina čítala 32,2 % dotázaných.

Stres mohl být vyšší u posledních dvou skupin. Konkrétně se jedná o 28,7 % dotázaných, kteří se rozčílili kvůli věcem mimo svou kontrolu docela často a 3,4 % respondentů, u kterých tomu tak bylo velmi často.

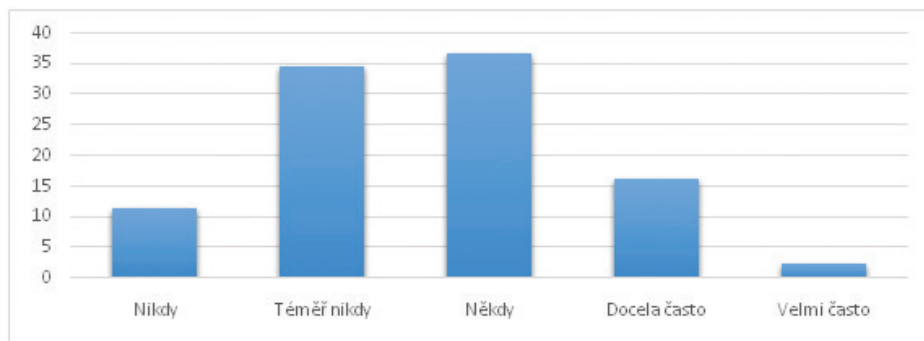


## 10 - Neschopnost překonat hromadící se potíže

Stres může být také samozřejmě zvyšován pocitem, že se na člověka valí problém za problémem tak, že je není možné stíhat řešit. Nakonec byli proto respondenti tázáni, jak často měli v posledním měsíci pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejsou schopni překonat.

Tento aspekt nebyl příčinou stresu u 11,5 % účastníků průzkumu, kteří neměli ani jednou pocit, že by hromadící se potíže nezvládali. Více než třetina dotazovaných, konkrétně 34,5 %, takový pocit nemělo v posledním měsíci téměř nikdy. A ještě o trochu více respondentů uvedlo, že měli pocit neschopnosti zvládat hromadící se potíže někdy. Konkrétně se v tomto případě jednalo o 36,8 % dotazovaných.

Ve skupině, která byla ve stresu vinou hromadících se problémů bylo celkem 18,4 % účastníků průzkumu. Konkrétně 16,1 % dotazovaných uvedlo, že v posledním měsíci měli docela často pocit, že hromadící se problémy už nejsou schopni překonat. Stejný pocit pak mělo velmi často 2,3 % respondentů.



## Shrnutí míry vnímaného stresu

Z provedeného dotazování vyplynulo, že respondenti jsou vystaveni různorodým úrovním stresu. Obecně se zdá, že většina respondentů se v největší míře pohybuje ve středních variantách odpovědí. To naznačuje, že největší část respondentů je vystavena střední míře vnímaného stresu.

Mezi respondenty se však vyskytují i takoví, u kterých je situace horší. Průzkum totiž ukázal i některá znepokojivá data ohledně zatížení populace stresem.

Na polovinu dotazů odpovědělo více než 25 % respondentů, že mají časté nebo velmi časté potíže se zvládnutím stresu. Relativně menší, ale stále nezanedbatelná skupina účastníků průzkumu tedy pravděpodobně čelí vysoké míře stresu.

Bylo by ideální, aby tuto situaci dlouhodobě nezanedbávali, a zkusili nějakým způsobem míru stresu, pokud je to možné, omezit. Stres je totiž jedním z rizikových faktorů mozkové mrtvice. Je ale i příčinou nepozornosti, jejíž příčinou může dojít k úrazu hlavy, a tím poškození mozku.

Cerebrum 3/2024



CEREBRUM



# ODHALTE SVÉ RIZIKO MOZKOVÉ MRTVICE

RIZIKOVÝ FAKTOR	VYSOKÉ RIZIKO	OBEZŘETNOST	NÍZKÉ RIZIKO
VĚK	● nad 60 let	● 45–60 let	do 45 let
KREVNÍ TLAK*	● 140/90 mmHg a vyšší nebo ● neznám svůj krevní tlak	● 120–139/80–89 mmHg	nižší než 120/80 mmHg
CELKOVÝ CHOLESTEROL*	● vyšší než 6,2 mmol/l nebo ● neznám	● 5,2–6,2 mmol/l	nižší než 5,2 mmol/l
CUKROVKA*	● ano (glykémie 7 mmol/l a více)	● hraniční/„prediabetes“ (glykémie 5,6–6,9 mmol/l) nebo ● neznám	ne (glykémie do 5,5 mmol/l)
SRDEČNÍ RYTMUS NA EKG	● nepravidelný	● nevím	pravidelný
HMOTNOST	● obezita (BMI nad 30)	● nadváha (BMI 25,1–30) nebo ● neznám svůj BMI	normální (BMI 18,5–25)
OBVOD PASU	● muži 102 cm a více ● ženy 88 cm a více	● neznám svůj obvod pasu	muži do 102 cm nebo ženy do 88 cm
CVIČENÍ/SPORT se zvýšením srdečního tepu	● ne	● méně než 2,5 hod. týdně	více než 2,5 hod. týdně
KOURENÍ	● ano	● přestal jsem	nikdy
ALKOHOL (1 drink = 0,5 l piva, 2 dl vína nebo 0,5 dl destilátu)	● muži více než 2 drinky denně ● ženy více než 1 drink denně	● muži 1–2 drinky denně nebo ● ženy max. 1 drink denně	muži méně než 1–2 drinky denně nebo ženy méně než 1 drink denně
Ovoce, zelenina, celozrnné výrobky a bílé/rybí maso	● 0–2krát týdně	● méně než 3krát týdně	4–7krát týdně
MOZKOVÁ MRTVICE V RODINĚ (prarodiče, rodiče, sourozenci)	● ano	● nevím	ne
*Orientační hodnoty, je třeba posuzovat i v souvislosti s věkem a celkovým zdravotním stavem  Upraveno podle Stroke Foundation a American Stroke Association	<b>Celkem odpovědi:</b>  5 a více kladných odpovědí v tomto sloupci znamená, že máte vysoké riziko cévní mozkové příhody. Měli byste co nejdříve navštívit svého praktického lékaře.	<b>Celkem odpovědi:</b>  6–8 kladných odpovědí v tomto sloupci znamená, že máte určitá rizika cévní mozkové příhody, která lze snížit např. úpravou životního stylu. Poradte se se svým praktickým lékařem.	Celkem odpovědi:  9 a více kladných odpovědí znamená, že vaše riziko cévní mozkové příhody je nízké. Přesto nezapomínejte docházet na pravidelné preventivní prohlídky ke svému praktickému lékaři, abyste si nízké riziko udrželi i nadále.



# Test: JAK MOC JSTE VE STRESU?



Stres je jedním z rizikových faktorů cévní mozkové příhody, ale i příčinou nepozornosti, jejíž vinou může dojít k úrazu hlavy, a tím poškození mozku. Pomůžeme vám zjistit, jak jste na tom, pokud jde o míru vnímaného stresu.

Upravená česká **Škála vnímaného stresu** se týká vašich pocitů a myšlenek během posledního měsíce. I když se některé otázky mohou zdát podobné, jsou mezi nimi rozdíly a měli byste každou z nich považovat za samostatnou. Nejlepší bude, když na každou odpovíte poměrně rychle – nemusíte se snažit počítat, kolikrát jste se tak či onak cítili, ale stačí odhad na základě momentálního pocitu.

Zakroužkujte vždy pouze jedno číslo u té odpovědi, která nejlépe vystihuje, jak často jste se cítil(a) nebo uvažoval(a) uvedeným způsobem.

1. Jak často jste byl(a) v posledním měsíci roztřísn(a) kvůli něčemu, co se stalo nečekaně?

0	1	2	3	4
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

2. Jak často jste měl(a) v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve svém životě?

0	1	2	3	4
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

3. Jak často jste se cítil(a) v posledním měsíci nervózně a „vystresovaně“?

0	1	2	3	4
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

4. Jak často jste si v posledním měsíci věřil(a) v tom, že jste schopen(na) zvládat své osobní problémy?

4	3	2	1	0
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často