

Obsah

Poděkování	9
Předmluva	11
O autorovi	13
Předmluva k českému vydání	15
<i>Zkušenost pacienta</i>	19
<i>Co jsme prožívali</i>	25
Úvod	31
1. Jak rozumět mozku	33
Základy anatomie mozku a jeho krevního zásobení	33
Základy mozkových funkcí	35
Plasticita mozku	36
2. Jak rozumět iktu	39
Co je mozkový iktus a co tranzitorní ischemická ataka?	39
Jaké jsou varovné příznaky a projevy mozkového iktu a TIA?	41
Co dělat při podezření na mozkovou mrtvici?	42
Co je ischemický iktus?	44
Co je hemoragický (krvácivý) iktus?	46
3. Rizikové faktory CMP	49
Hypertenze	50
Srdeční onemocnění	51
Ateroskleróza	53
Vysoká hladina cholesterolu	53
Tranzitorní ischemická ataka	54
Diabetes	54
Pohlaví a věk	55
Rodinná dispozice a genetiká	55

Neprasklé nitrolební výdutě	56
Migrény	57
Další medicínské problémy	57
Další rizikové faktory	63
4. Odhad a ovlivnění vlastního rizika CMP	65
Odhad rizika vzniku CMP	66
Jak změnit ovlivnitelné rizikové faktory	66
Co lze dělat s neovlivnitelnými rizikovými faktory?	83
5. Principy ošetření akutního iktu	85
Proč je neodkladná hospitalizace tak důležitá?	85
Jaká léčba je možná?	87
Neprokázaná léčiva	90
Jak dlouhý by měl být pobyt v nemocnici?	90
Jaká vyšetření jsou v nemocnici prováděna?	91
6. Důsledky CMP	99
Nakolik je iktus smrtelný?	99
Jaké jsou dodatečné následky CMP?	102
Jaké je riziko vzniku další CMP?	106
Jak snížit pravděpodobnost dalšího iktu?	107
Jaká je naděje na uzdravení?	109
7. Ošetrovatelská a léčebná péče po iktu	113
Kdy má začít rehabilitace	113
Specialisté a rehabilitační metody	113
Kam odchází pacient po propuštění z nemocnice?	117
8. Péče o pacienta po iktu	121
Polohování na lůžku a fyzioterapie	122
Prevence krevních sraženin	133
Posazování na lůžku	133
Péče o kůži	134
Péče o oči a dutinu ústní	135
Prevence bolestí ramene	136

Vstávání z lůžka a pohyb po okolí	137
Polykání a příjem potravy	143
Zvládání problémů s řečí a psaním	145
Ovládání močového měchýře a střev	148
Dechová cvičení	150
Zvládání problémů se smysly	150
Zvládání běžného života	152
Fyzická aktivita po iktu	158
Zvládání emočních problémů	158
Zvládání problémů s chápáním a uvažováním	160
Předcházení pádům	161
9. Často kladené otázky	163
Jaká je úloha rodiny	163
S jakou podporou mohou rodina a pečovatelé počítat?	164
Může člověk po mozkové příhodě nebo TIA řídit auto?	167
Lze po mozkové příhodě nebo TIA cestovat letadlem?	167
Je po mozkové příhodě nebo TIA pohlavní život vhodný?	168
Lze získat specifickou péči pro určité kultury?	168
Závěr	171
Přílohy	173
1. Obecné příznaky iktu podle místa postižení	173
2. Režim nízkotučné a nízkocholesterolové diety	174
3. Příklady receptů pro zdravý mozek	175
4. Doporučená váha dospělých	181
5. Vzor deníku pacienta po mozkovém iktu	183
6. Cíle a výsledky léčebné péče	185
7. Informace o Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách v ČR	186
8. Přehled městských klubů Sdružení pro rehabilitaci osob po CMP	189
9. Nabídka rekondičních pobytů na rok 2006 (jako příklad pro další roky)	190
Zkratky	192
Slovníček odborných výrazů	193
Rejstřík	203