



Kaj lahko storim zase po možganski kapi?

Dr. Martin Rakuša, dr. med., spec. nevrolog
Oddelek za nevrološke bolezni
UKC Maribor

58-letni moški se je zjutraj zbudil, umil in oblekel in se kot vsako jutro odpravil po časopis. Pri zajtrku je opazil, da v desnici ni več imel prave moči. Skodelica s kavo mu je skoraj padla iz rok. Pomel je dlani in opazil, da je desnica postala gluha. Tudi ko se je uščipnil, ni zaznal bolečine. Žena, ki je sedela nasproti, se je spomnila plakatov z napisom **GROM** (**G**ovor, **R**oka, **O**braz, **M**udi se), ki so bili izobešeni po mestu kot opozorilo na možgansko kap. Poklicala je zdravnika in bolnika so odpeljali k nevrologu. Podobne zgodbe se zgodijo v Sloveniji vsak dan. Možganska kap je pri nas pogosta bolezen in prizadene približno 200 bolnikov na 100.000 prebivalcev. Nastane lahko zaradi več različnih vzrokov. Vsem je skupno, da določen del možganov nenadoma ne dobi več krvi. Pri osmih od desetih bolnikov je vzrok možganske kapi zapora žile. Zapora lahko nastane zaradi ateroskleroze kar pomeni, da se v žilni steni nabere preveč maščob, ki žilo enostavno zaprejo. Drug vzrok so lahko odkruški iz maščobnih oblog žilne stene ali krvnih strdkov, ki nastanejo v srcu.

Pri dveh od desetih bolnikov možganska kap nastane zaradi razpoka možganske arterije. Pri tem pride do krvavitve znotraj lobanje. Hkrati s pomanjkanjem prekrvavitve pride do dodatne okvare možganov zaradi povišanega znotraj lobanjskega pritiska in stiska možganov.

Nevrološki znaki in simptomi nastanejo hitro. Bolnik ne more več govoriti ali razumeti besed, premakniti rok, nog ali pa jih ne čuti. V najhujših primerih lahko pride do motenj zavesti. Težave morajo trajati več kot 24 ur. Če težave trajajo manj, govorimo o prehodni ishemični motnji – TIA.

Možganska kap je resna bolezen. V prvem mesecu po možganski kapi umre skoraj vsak 10 bolnik. Možganska kap se lahko tudi ponovi pri istem bolniku. Zato moramo narediti vse, da bi možgansko kap preprečili. Na določene dejavnike tveganja ne moremo vplivati, na veliko večino pa. Neodvisna dejavnika tveganja za možgansko kap sta starost in dedna zasnova. Možganska kap je bolj pogosta pri starejših bolnikih in pri tistih, katerih so sorodniki v prvem in drugem kolenu zboleli zaradi možganske kapi.

Med dejavniki tveganja, na katere lahko vplivamo, je najpomembnejši povišan krvni tlak. Če so vrednosti sistolnega krvnega pritiska (»zgornjega«) višje kot 140 mmHg ali diastolnega krvnega pritiska (»spodnjega«) višje kot 90 mmHg, ima posameznik večjo verjetnost za nastanek možganske kapi. Prav tako so ogroženi bolniki, ki imajo povišane vrednosti holesterola, trigliceridov in krvnega sladkorja. Vsem omenjenim boleznim je skupno, da lahko nanje vsaj delno vplivamo z načinom življenja.

Preslana, premastna in presladka hrana po nepotrebnem obremenjujejo naše telo. S preprostimi ukrepi lahko izboljšamo svoje zdravje. Npr. zavestno se odločimo, da zmanjšamo uživanje soli. To ne pomeni, da bomo pričeli kuhati brez soli, lahko pa na primer jemo manj slanega peciva in čipsa. Sol se včasih skriva tudi na čisto nepričakovanih mestih kot so npr. keksi. Smiselno je pred nakupom pripravljenih živil pregledati njihovo deklaracijo. V keksih in napolitankah lahko najdemo tudi obilico nasičenih maščob, ki pospešujejo aterosklerozo.

Med spremembe življenjskih navad sodi tudi opustitev kajenja in zmanjšanje prekomernega pitja alkohola. Kajenje je neodvisen dejavnik tveganja, ki med drugim pospeši aterosklerozo, zamašitev žil in možgansko kap.

Drug ukrep je redno jemanje zdravil. Če imate povišan krvni pritisk, sladkorno bolezen, povišane maščobe ali nepravilno bitje srca in imate predpisana zdravila jih jemljite. Lahko se zgodi, da kakšno zdravilo slabo prenašate. Lahko ste tudi uspeli izboljšati svoj življenjski slog in mogoče potrebujete manjši odmerek. O vsem tem se pogovorite s svojim zdravnikom, nikakor pa ne prenehajte jemati zdravil samovoljno.

Če se boste kljub vsem ukrepom, znašli v podobni situaciji kot se je gospod na začetku naše zgodbe, se spomnite na **GROM**. Poglejte ali bolnik lahko **G**ovori ali lahko premika **R**oke ali noge. Če to ne more ali pa se mu je povetil del **O**braza, potem se **M**udi. Verjetno je, da je bolnika zadela možganska kap. Pokličite zdravniško pomoč in ob tem sporočite, kdaj so težave nastale. Takšen bolnik mora priti prej kot v 4 urah in pol v bolnico. Znotraj tega časa lahko pričnemo s posebnim zdravljenjem, ki ga imenujemo tromboliza. Bolnik dobi v žilo zdravilo, ki lahko raztopi krvni strdek. Prej ko bo bolnik prejel zdravilo, večje so možnosti ugodnega razpleta zdravljenja k čemur boste lahko pripomogli tudi vi.