

**Tudi preko spletnega portala lahko prispevamo k znižanju števila obolelih za možgansko kapjo**

**Zbral Marjan Kroflič**

### **Kaj prinašajo spletne strani s tematiko o možganski kapi**

Za ilustracijo in kot zgled je lahko spletni portal društva 'Za srce - Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije' ([http://med.over.net/za\\_srce/novo/revija/arhiv/april04/mozganska\\_kap.php](http://med.over.net/za_srce/novo/revija/arhiv/april04/mozganska_kap.php)). Na njem je društvena revija 'Za srce' objavljena tudi v elektronski obliki in bralcu so dostopni članki v celoti. Portal ponuja društvene informacije kot tudi strokovne. V elektronski obliki so npr. objavljeni tudi samostojni članki kot 'Možganska kap - ozdravljiva bolezen?', ki ga je na portalu objavil as. mag. Viktor Švigelj, dr. med., specialist nevrolog. Vendar tudi ta spletni portal še vedno ni optimalen in ne vsebuje vseh možnosti, ki jih ponujajo nekateri zares 'bogati' spletni portali. V prispevku zato predstavljam spletni portal, ki je namenjen predvsem uporabnikom interneta in zato vsebuje zelo veliko število povezav do spletnih naslovov, specializiranih za tematiko možganske kapi.

Odločitev, katero spletno stran predstaviti, ni bila lahka. Iskalec Google <http://www.google.com> je v celotnem svetovnem spletu za angleško besedo "stroke" (= kap) našel milijone zadetkov, za pojem "brain stroke" (= možganska kap) pa na tisoče. Morda zanimiv detajl: na vpis "možganska kap" brez narekovajev iskalec odkrije vse spletne strani, na katerih se pojavi ena ali druga beseda, ne glede na povezavo obeh pojmov, torej na možgansko kap kot bolezen. Za ilustracijo tega navajam spletno stran 'Humor', kjer se pojavi beseda 'možgani' npr. samo v naslednji šali: "Če **možgani** nehalo delati, a človek potem umre?" vpraša Janezek. "Saj si še živ, a ne?" naglo odgovori učiteljica. Zato se pri iskanju uporabi narekovaje in tako išče "možganska kap" in ne možganska kap brez narekovajev.

Da bi si predstavljali možni domet spletnega portala in strukturo vsebine informacij na njem, v prispevku predstavljamo spletno mesto 'Internetnega centra za kap'. Navedeni naslovi spletnih strani in povezav so v angleščini in v poševnem tisku zaradi tega, da jih lahko uporabnik s klikom miške odpre in tudi prebere.

'The INTERNET STROKE CENTER' je neodvisen, neprofiten izobraževalni servis washingtonske univerze (<http://www.strokecenter.org>). Vsebine spletnih strani so zanimive in pomembne tako za laike kot tudi strokovnjake, ki se ukvarjajo z diagnosticiranjem, zdravljenjem ali rehabilitacijo bolnikov po kapi. Prebiranje navedenih spletnih strani me je kot laika sistematično vodilo skozi pregledno urejene informacije o kapi. Poleg strokovnih člankov in razprav so informacije razumljivo zapisane tudi za nestrokovnjaka, tako da dobi vpogled o tem, kaj kap je, katere vrste kapi poznamo in kakšni so opozorilni znaki za nastanek kapi.

Internetni center za kap želi z objavljanjem aktualnih strokovnih in nepristranskih informacij o kapi prispevati k oblikovanju ugodnejših družbenih razmer za raziskovanje kapi in klinično nego bolnikov po kapi. Spletno mesto objavlja na spletnih straneh raziskovalna poročila, nove študije in referate na posvetovanjih s področja proučevanja kapi. Vključuje tudi podatke z internetnih strani, ki vsebujejo informacije o kapi. Osnovni meni na spletni strani ima naslednje osnovne povezave: **pacienti&družine**, **strokovnjaki o zdravstveni oskrbi**, **imenik o raziskovanju kapi** ter **zgradba spletne strani**. V nadaljevanju podajam opise vsebin posameznih povezav glavnega menija.

Povezava '**pacienti&družine**' nam odpre stran, ki vsebuje osnovne informacije o kapi: kaj kap je in katere vrste kapi poznamo - navajam angleške izraze *Ischemic Stroke*, *Intracerebral Hemorrhage* in

*Subarachnoid Hemorrhage* . S klikom miške na izbrano vrsto kapi se ustrezna stran odpre in na voljo so nam podatki o tej kapi, ki vključujejo še abecedno urejen glosarij definicij nevroloških pojmov in nevroloških motenj.

Na isti strani so tudi podatki o načinih diagnosticiranja kapi in pomembno opozorilo bralcem, da si preberejo izbor na spletni strani, kjer so objavljeni opozorilni znaki za nastanek kapi - *warning signs of stroke* - in klicna številka telefona v primeru nujne zdravniške pomoči. Na strani so naštetih opozorilni znaki za kap, kot najbolj znani naj bi bili nenadna prizadetost obraza, roke ali noge, običajno na eni strani telesa. Med drugimi opozorilnimi znaki morebitne kapi navajajo: nenadna otrplost ali odrevenelost obraza, roke ali noge, zlasti na eni strani telesa, nenadna zmedenost, nenadne težave pri govorjenju in razumevanju govorice, nenadne težave vida enega ali obeh oči, nenadne težave v hoji, vrtoглаvost, izguba ravnotežja ali koordinacije ter nenadni hudi glavoboli brez znanega vzroka. Kateri opozorilni znaki pa se pojavijo, je odvisno od mesta in teže prizadetosti v možganih, zato se pojavijo pri posamezniku različni opozorilni znaki in celo odsotnost glavobola.

Navedena stran vsebuje tudi pregled posameznih diagnostičnih metod, kot so različni testi, laboratorijske preizkave, o katerih dobimo podrobnejše informacije s klikom miške na izbrano stran. Primeri: pregled možganov, lobanje in hrbtenjače s tomografijo - *CT scan*, magnetno resonanco *MRI scan*, ultrazvočni pregled ožilja *Carotid doppler*, angiogram *MRA*, *Cerebral arteriogram*, pregled delovanja srca *Electrocardiogram*, *Echocardiogram* in še vrsta drugih testov.

Naslednji sklop podatkov na strani so opisi rizičnih dejavnikov, ki povečujejo možnosti za nastanek kapi. Med njimi so visok krvni pritisk, sladkorna bolezen in motnje v delovanju srca, dalje rizični dejavniki, na katere sami vplivamo: kajenje, prehrana, telesna aktivnost, alkohol/droge kakor tudi drugi dejavniki, na katere nimamo vpliva kot npr. starost, spol, dednost.

Pomembna vsebina teh strani so informacije o rehabilitaciji bolnikov po kapi. Na njih je v elektronski obliki objavljena tudi posebna knjižica z naslovom 'Okrevanje po kapi' (<http://www.strokecenter.org/pat/ras.pdf>), tip datoteke je PDF/Adobe Acrobat, zato za branje potrebujemo program Adobe Reader. Objavljeni so tudi podatki o ustanovah in društvih, ki nudijo pomoč bolnikom po kapi in njihovim družinam.

Naslednja povezava v meniju s spletno stranjo - '**strokovnjaki o zdravstveni oskrbi**' - vsebuje baze podatkov o konferencah in posvetovanjih o kapi v letošnjem letu. Krajevno in časovno je najbližja konferenca, ki jo organizira avstrijska zveza za nevroznanost v Söldnu v Avstriji (2. - 7. april 2005). S podrobnostmi o konferenci se lahko seznanimo na spletnem naslovu *7th Neurochemistry Winter Conference* (<http://www.sambax.com/nwc2005>). Na strani so objavljeni še galerija slik nevrološke slikovne knjižnice, serija predavanj o cerebrovaskularni bolezni ter baze podatkov o društvih bolnikov po kapi v svetu. Med društvi po kontinentih je vredna obiska 'Evropska iniciativa za kap EUSI' – European Stroke Initiative' (<http://www.eusi-stroke.com>).

Znotraj spletne strani - '**strokovnjaki o zdravstveni oskrbi**' - najdemo vrsto povezav do podpoglavij, kjer so objavljeni podatki npr. o dobitnikih priznanj in nagrad, o fundacijah za financiranje raziskav s tega področja, o programih usposabljanja in zaposlovanja bolnikov po končani rehabilitaciji, o najpomembnejših centrih. Med evropskimi sta navedeni 'Ruski center za kap' (<http://www.stroke-center.ru/english/index.htm>) ter centri za kap v Veliki Britaniji. Izmed osmih centrov navajam le londonske bolnišnice Cromwell (<http://www.cromwell-hospital.co.uk/htmlpages/contact.asp>).

Na spletni strani - '**strokovnjaki o zdravstveni oskrbi**' - so dostopne tudi informacije o temeljnih znanostih, povezanih s pojavom kapi kot so anatomija možgan, patologija, patofiziologija in

epidemiologija. V izobraževalne namene dodani spletni naslovi ustreznih ustanov, vključno z digitalnim slikovnim gradivom možganov.

Najnovejše spletno mesto s področja možganske kapi je verjetno oktobra leta 2004 ustanovljeno evropsko združenje za možgansko kap - Stroke Alliance For Europe - skrajšani naziv SAFE. Več o ustanovitvi smo prebrali v lanski šesti številki KAPnika v prispevku Jelke Janša, v katerem je naveden kot vir spletni naslov združenja (<http://www.safestroke.org>).

Naslednji sklop znotraj povezave je diagnostika kapi, ki vsebuje opise testov, slikovno gradivo v izobraževalne namene, podrobno so opisane različne mnoge ocenjevalne skale kapi kot npr. na spletnem naslovu <http://www.strokecenter.org/trials/scales/scales-overview.htm>. Objavljeni so tudi spletni naslovi vladnih in nevladnih ustanov, ki spremljajo bolnike v času od nastanka kapi do njihove rehabilitacije.

Seveda so v spletno mesto vključene najnovejše novice za področje kapi, ki pa je že tretja spletna stran - '**imenik o raziskovanju kapi**' - <http://www.strokecenter.org/trials/index.htm>. Znotraj nje je npr. objavljen abecedno urejen imenik. Z miško kliknemo na izbrano črko in odpre se seznam vrste raziskav, ki so na posameznem področju raziskovanja kapi že dokončane ali pa še potekajo.

Na zadnji spletni strani - '**podatki o spletni strani**' - so objavljeni podatki o samem centru, najnovejše novice o raziskavah o kapi, arhiv novic ter najpomembnejši viri, kjer je mogoče dobiti relevantne podatke o kapi. Znotraj te povezave so objavljeni tudi podatki o pripomočkih in olajšavah ter servisiranju bolnikov po kapi.

Na spletu je zanimivo še posebej spletno mesto 'Koalicija za možgansko kap - The Brain Attack Coalition (<http://www.stroke-site.org>). Spletne strani vzdržujejo skupno strokovniki, prostovoljci in vladne ustanove. Njihov skupni cilj je zmanjšati pojavljanje kapi in z njo povezano invalidnost ter smrt. Spletna stran ima povezave do podatkov, kot so pobude koalicije, na njej so predstavljene tudi mnoge ocenjevalne lestvice in indeksi ocenjevanja kapi (npr. Barthel indeks, Hunt in Hessova klasifikacija itd.). Ne manjkajo opisi načinov diagnosticiranja, za ilustracijo so objavljeni tudi primeri kapi. Znotraj strani je tudi povezava z opisi podrobnih korakov pri zdravljenju, zdravstveni negi ter rehabilitaciji po kapi. Na voljo so tudi informacije o vrsti pripomočkov za bolnike po kapi.

## Sklep

Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije bi s preoblikovanjem sedanje spletne strani v portal organizirano in sistematično posredovalo uporabnikom interneta v Sloveniji veliko več informacij o možganski kapi. Portal bi vključeval informacije, ki bi koristile tako zdravnikom in specialistom kakor tudi državljanom, še posebej pacientom. V meniju je mogoče ponuditi strokovne članke v elektronski obliki, številne povezave do strokovnih revij, sorodnih organizacij ali specializiranih ustanov itd. Na ta način bi združenje z informacijami o možganski kapi doseglo veliko večje število državljanov kot pa jih samo prek tiskane revije ali knjižnih publikacij. S sistematičnim objavljanjem informacij o možnostih preprečevanja možganske kapi – zlasti o dejavnih tveganja, o načinu življenja kot obliki preventive, o zgodnjih prvih znakih za kap - bi se morda le povečalo število obiskovalcev, ki bi se morda izognili možganski kapi. S tem bi združenje pomembno prispevalo k znižanju števila obolelih za možgansko kapjo, kar je cilj tudi zdravstvenega varstva v Sloveniji.