

NAJ SE MOŽGANSKA KAP NE PONOVI

Prim. Tatjana Erjavec, dr. med.

Evropski akcijski načrt obravnave možganske kapi do leta 2030 vključuje tudi dejavnosti sekundarne preventive. Cilji na tem področju so:

- da bo sekundarna preventiva vključena v nacionalne programe za obravnavo možganske kapi in spremljanja bolnikov na lokalni ravni,
- da bo imelo najmanj 90 % bolnikov dostop do ustreznih specialistov, ki bodo izvedli diagnostiko in predpisali zdravljenje v okviru sekundarne preventive,
- da bo zagotovljen dostop do ključnih preiskav: CT ali MR, UZ vratnega žilja, UZ srca, laboratorijske preiskave (lipidogram, krvni sladkor, HbA1c),
- da bo vsak bolnik imel možnost upoštevanja zdravega življenjskega sloga in zdravljenja visokega krvnega tlaka, zniževanja maščob v krvi, jemanja antiagregacijskih in anti-koagulantnih zdravil, zdravljenja sladkorne bolezni ter v primeru potrebe možnost posegov na karotidnem žilju in zapiranja ovalnega okna v srcu.

Projekt z delovnim naslovom: »Preprečimo možgansko kap in izboljšajmo kakovost življenja z boleznijo«, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, je del naših prizadevanj za večjo ozaveščenost na področju sekundarne preventive po možganski kapi.

Začeli smo obetavno. V skupini, ki je pripravila predstavitev, načrt in terminski plan dela, so bili poleg moje malenkosti še logopedinja, dietetik in klinični farmacevt. Ker poznam zavzetost v Klubih CVB, nisem dvomila, da boste aktivno sodelovali vsi. Bili smo pripravljeni začeti. Potem pa šok. Slovenija je zaradi epidemije obstala. Za dneve, tedne, mesece ...

Morali smo odpovedati občni zbor, prireditve ob 30. obletnici Združenja CVB Slovenije, 1. športne igre, strokovno ekskurzijo, Pohod ob žici, praznovanje svetovnega dneva možganske kapi, sodelovanje na festivalu za tretje življenjsko obdobje. Torej prireditve, kjer smo nameravali govoriti o preprečevanju ponovne možganske kapi.

V luči bolezni koronavirusa je vse postalo tako zelo nepomembno. Kot da ne obstajajo druge bolezni, da posamezniki ne umirajo tudi zaradi raka, srčnih obolenj, drugih okužb in nenazadnje možganske kapi. Možganske kapi pa naj bi bilo pri bolnikih z boleznijo koronavirusa veliko.

Poletje je prineslo olajšanje. Previdno in počasi smo se spet srečevali, predvsem zunaj, v naravi. V tistem kratkem času nam je uspelo pripraviti predavanja na Ptuju in Črenšovcih. Bilo je tako prijetno, čeprav z maskami, razkužili in obvezno razdaljo.

Drugi val je odplaknil sanje, da nam bo uspelo začrtane dejavnosti izpeljati. Znašli smo se v primežu zahtev naših sofinancerjev in možnosti, da te zahteve izpolnimo. Ni nam preostalo drugega, kot da prilagodimo že pripravljeni načrt za leto 2020.

Nastala je ideja o izdaji publikacije »Naj se možganska kap ne ponovi«. V knjižici smo poskusili strniti vsa najpomembnejša priporočila za preprečevanje ponovne ishemične možganske kapi in drugih bolezni srca in ožilja. Nič novega, vendar smo se lotili priporočil z vidika možnosti upoštevanja le-teh pri različnih trajnih okvarah po možganski kapi.

Lahko je napisati in dokazati, kako koristna je individualno predpisana telesna vadba, ki vključuje aerobno vadbo, vaje za moč, gibljivost, rekreacijo in šport. Pa jo je mogoče predpisati vsakomur po možganski kapi? Jo je možno izvesti vsaj pri večini bolnikov?

Lahko je priporočati uravnoteženo prehrano in se ne vprašati, ali bolnik po možganski kapi lahko uživa presno zelenjavo in sadje, varno pije dovolj tekočine, zadosti potrebam po kalorijah, še zlasti, če ima motnje požiranja in hranjenja.

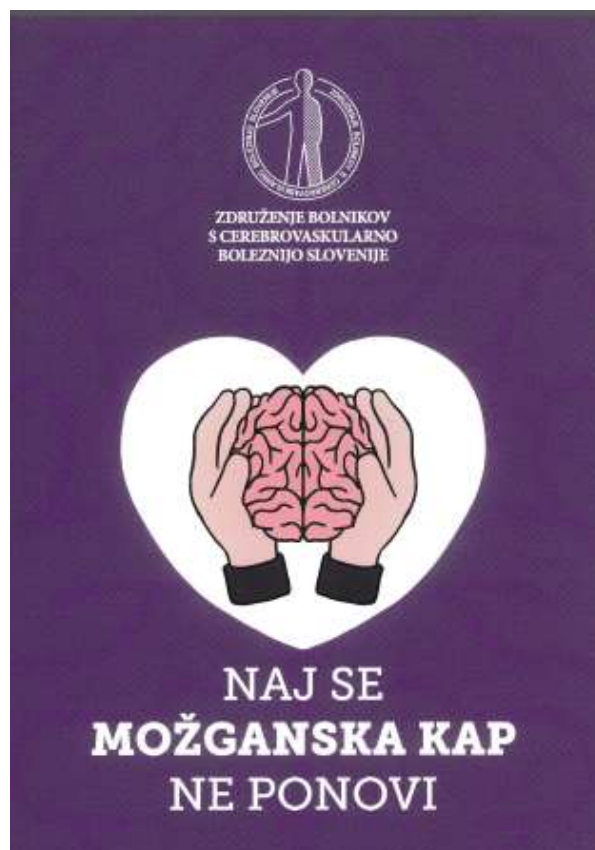
V sekundarni preventivi po možganski kapi so nekatera priporočila, ki jih ne moremo dosledno upoštevati, še več pa je takih, ki bi jih z več informacijami lahko. Med temi je prav gotovo zavzetost za zdravljenje z zdravili. Če poznamo zdravila in vemo, na kakšen način lahko preprečijo ponovno možgansko kap, srčni infarkt ali amputacijo noge, ne bomo vsakega slabšega počutja predpisali neželenim učinkom zdravil. Morda tudi ne bomo kupovali dragih prehranskih dodatkov ali pripravkov z nedokazanim učinkom delovanja.

Bomo pa upoštevali zdrav življenjski slog z redno telesno dejavnostjo, ki jo zmoremo, s hrano, ki bo prilagojena našim potrebam, z manj tveganim pitjem alkoholnih pijač in brez cigaret.

Prepoznali bomo morebitne novo nastale dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja (atrijsko fibrilacijo, motnje dihanja v spanju, sladkorno bolezen, povečan holesterol, visok krvni tlak) in hitro ukrepali.

Pozorni bomo na novonastale bolečine v prsnem košu, ki lahko pomenijo bolezen srca, ali bolečine pri hoji, ki so lahko posledica slabše prekrvitve nog.

Naj nas vedno spremlja nedvomno dokazano dejstvo, da lahko z doslednim upoštevanjem priporočil sekundarne preventive zmanjšamo pogostnost ishemične možganske kapi za 80 %. To pa je odstotek, za katerega se je vredno potruditi. Ponovna možganska kap, dodatni srčni infarkt ali amputacija noge prav gotovo pomeni bistveno poslabšanje kakovosti življenja z boleznijo. Prav zato naj se možganska kap nikoli, res nikoli, ne ponovi !



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE