

Pracovní list „MISE FAST“

1. Pochopte rozdíl mezi mrtvicí a přechodnou mrtvicí:

Propojte čarou správné názvy, obrázky a popis typu cévní mozkové příhody neboli mrtvice



-  Ischemická příhoda
-  Ruptura cévy, krvácení do mozku



-  Hemoragická příhoda
-  Krátkodobá nedokrevnost, zúžení průtoku



-  Nedokrevnost, zástava průtoku sraženinou
-  Přechodná mrtvice – Transzitorní ischemická ataka

2. Propojte čarou popis se správným obrázkem 😊:

					
					
Balance Difficulties	Eyesight Changes	Face Weakness	Arm Weakness	Speech Difficulties	Time to Call 999

řeč

čas

ruka

zrak

obličej

porucha
rovnováhy

3. Jakou zkratku má cévní mozková příhoda?

Označte do kroužku správnou zkratku (nápopěda: správné jsou dvě zkratky)

OMP MPC CMP MCP EMG TIA EEG

4. Označte, jaký typ mrtvice je méně častý a tedy vzácnější:

Označte do kroužku typ mrtvice, který postihuje nejméně lidí (asi 15 %)

Ischemická Toxická Nutriční Hemoragická Komplexní

5. Vyhledejte příznaky mrtvice:

Většina lidí, prožívající mrtvici, bude vykazovat nejméně dva nebo více běžných příznaků neboli symptomů.

Vyberte zaškrtnutím v tabulce, které příznaky to podle vás jsou?

☐ Bolest v kotníku	☐ Pálení při močení	☐ Zhoršení mluvení	☐ Bolest za hrudní kostí
☐ Slabost jedné strany těla	☐ Otok v krku	☐ Zvýšená teplota	☐ Silná, náhlá bolest hlavy
☐ Bolest bederní páteře	☐ Závrať a ztráta rovnováhy	☐ Otok kolene	☐ Strnutí šíje
☐ Náhlé zhoršení zraku	☐ Nadýmání	☐ Jedna z paží klesá dolů	☐ Zhoršení porozumění
☐ Kašel	☐ Nesouměrný úsměv	☐ Náhlé obtíže s chůzí	☐ Křeč v lýtku
☐ Náhlé pomatení	☐ Vyrážka na kůži	☐ Rýma	☐ Časté močení

6. Vyhledejte rizikové faktory vzniku cévní mozkové příhody:

Mrtvice se neobjevuje pouze u starších osob. Stále více jsou touto nemocí postiženi i mladí lidé.

Značně se na tom podílí stres a nezdravá životospráva.

Vyberte zaškrtnutím v tabulce, které rizikové faktory to podle vás jsou?

☐ Vysoký krevní tlak	☐ Drogy	☐ Pitný režim	☐ Tučná a nezdravá strava
☐ Zelenina	☐ Vysoký cholesterol	☐ Omezení živočišných tuků	☐ Jízda na kole
☐ Nedostatek pohybu	☐ Tanec	☐ Nadbytek soli v potravě	☐ Posilovací cvičení
☐ Kouření	☐ Pravidelný pohyb	☐ Podceňování příznaků	☐ Vysoký věk
☐ Plavání	☐ Genetické faktory	☐ Ovoce	☐ Antikoncepce u žen
☐ Stres	☐ Alkohol	☐ Obezita	☐ Pravidelné lékařské kontroly

7. Uveďte nejvýznamnější rizikový faktor CMP:

8. **Nejdůležitější je včasná pomoc! Všechny tři níže uvedené okolnosti, jsou velmi důležité proto, aby se člověk postižený mrtvicí co nejdříve dostal do péče zdravotníků. Víte, který faktor je ten nejdůležitější ze všech? Označte do kroužku jeden nejdůležitější faktor:**

ČAS

VČASNÉ ROZPOZNÁNÍ PŘÍZNAKŮ

ZNALOST PŘIVOLÁNÍ POMOCI

9. Jak rozpoznat mrtvici?

Pokud si všimnete, že je někdo z vašich blízkých lehce zmatený, spadl, špatně vidí nebo se hůře vyjadřuje, poproste ho, aby zkusil následující činnosti a napište, co budete pozorovat v případě, že u něj probíhá cévní mozková příhoda neboli mrtvice?

Prosím, mohl bys:

- se usmát nebo vypláznout jazyk?
- zvednout obě ruce nad hlavu?
- po mně opakovat tuto jednoduchou větu?...*jakoukoli krátkou větu, např. Dnes jsem snídal chléb a šunku...*

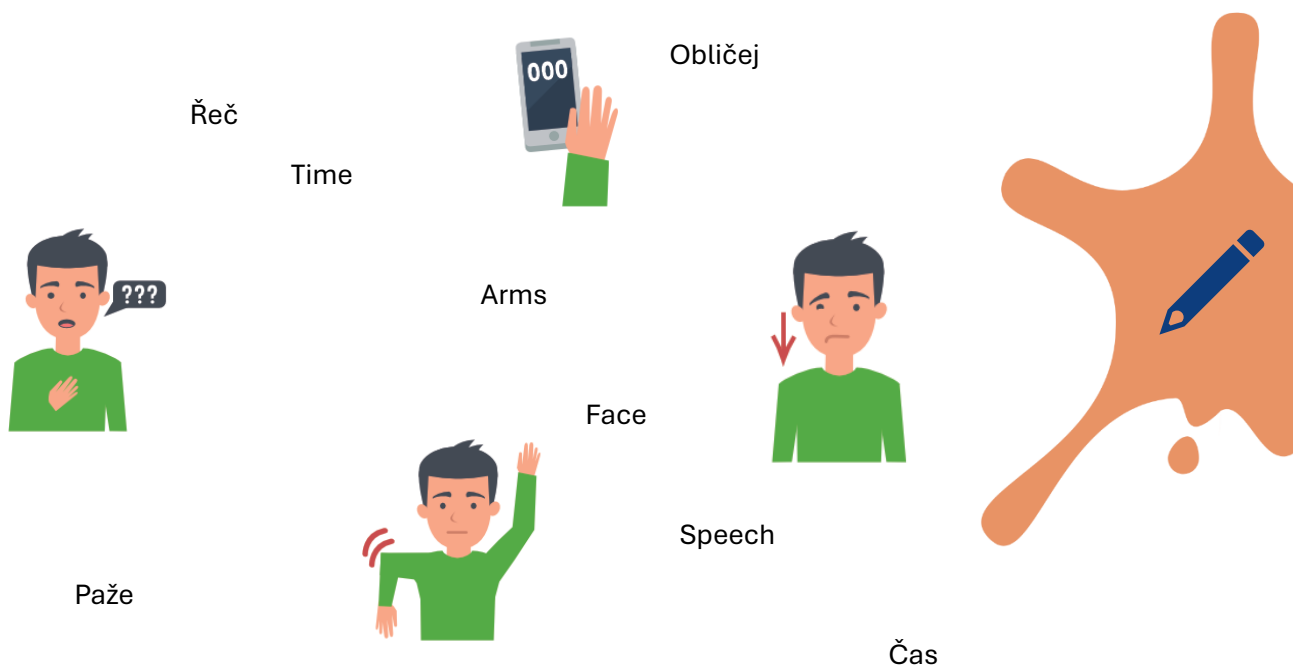
Doplň, co budeš v případě cévní mozkové příhody na druhém pozorovat?

Úsměv:

Ruce:

Řeč:

10. **Propojte správné přiřazení českých, anglických slov a obrázků, která jsou základem tzv. rychlého F.A.S.T. testu hlavních příznaků mrtvice:**



The diagram shows four illustrations of a man in a green shirt, each with a label in Czech and English. To the right is a large orange splash shape with a blue pencil icon.

- Illustration 1:** Man with a speech bubble containing '???'
 Czech label: Řeč
 English label: Speech
- Illustration 2:** Man with one arm raised
 Czech label: Paže
 English label: Arms
- Illustration 3:** Man with a red arrow pointing down to his face
 Czech label: Obličej
 English label: Face
- Illustration 4:** Hand holding a smartphone showing '000'
 Czech label: Time
 English label: Čas

Čas je nejdůležitějším ovlivnitelným faktorem.

Mozkové buňky jsou schopny bez kyslíku a živin přežít jen několik minut. Nejdůležitější je včasné rozpoznání příznaků cévní mozkové příhody, např. jednoduchou metodou FAST, kterou zvládne kdokoliv. Lékaři mají možnosti, jak CMP účinně léčit, avšak pacient musí být do nemocnice přivezen **ZZS** co nejdříve. Pokud má být léčba účinná, musí být zahájena co nejdříve od vzniku příznaků.

**Děkujeme za vyplnění testu a věříme, že
ses naučil/a, jak včas pomoci druhému!**