

Znanstveni skup „Highlights in Stroke“ u Zagrebu

O d 6. do 8. studenog 2014. Zagreb je bio domaćin jednog od najznačajnijih okupljanja stručnjaka iz područja neurologije i cerebrovaskularnih bolesti središnje i istočne Europe. Održan je *Joint meeting „Highlights in Stroke“*, koji su organizirali *Central and Eastern European Stroke Society (CEESS)* i Hrvatsko društvo za prevenciju moždanog udara. Skup su podržali Svjetska neurološka federacija (*World Federation of Neurology – WFN*) i Svjetska organizacija za moždani udar (*World Stroke Organisation – WSO*), uz pokroviteljstvo Grada Zagreba te suorganizaciju Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti, Razreda za medicinske znanosti.

Znanstveni odbor skupa sačinjavali su predstavnici svih zemalja središnje i istočne Europe, uz predsjednicu Znanstvenog odbora akademkinju Vidu Demarin, ujedno i predsjednicu CEESS-a i Hrvatskog društva za prevenciju moždanog udara. Simpoziju su prisustvovali sudionici iz Hrvatske, Albanije, Austrije, BiH, Makedonije, Njemačke, Rusije, Slovenije, Srbije, Ukrajine, Moldavije, Latvije, Estonije, Litve, Kosova, Poljske, Bjelorusije, Bugarske, Češke, Poljske i Gruzije. Za vrijeme simpozija održano je 25 predavanja 28 predavača iz gotovo cijele Europe.

Tema simpozija bila je „*Highlights in Stroke*“. Među brojnim predavanjima veliku pozornost privukao je Okrugli stol „*Local experience in treatment and prevention of stroke*“. Razmjenjivanje lokalnih iskustava u liječenju i prevenciji moždanog udara među stručnjacima iz brojnih zemalja bilo je zanimljivo, korisno i poučno. Kolege su prikazali podatke iz svojih zemalja i regija te iznijeli probleme s kojima se svakodnevno susreću u liječenju bolesnika. Osim prikaza problema, razgovaralo se i o brojnim rješenjima istih. Međusobna komunikacija se još jednom pokazala nezamjenjivom u pronalaženju adekvatnih rješenja, jer ono što su neke zemlje već prošle, druge tek čeka.

Uz predavanja i okrugli stol

lako se u razvijenim zemljama Europe smrtnost od moždanog udara smanjuje, u zemljama istočne Europe još je uvijek vrlo visoka. Stoga se na znanstvenom skupu Društva za moždani udar središnje i istočne Europe i Hrvatskog društva za prevenciju moždanog udara diskutiralo o važnosti moždanog udara kod žena, faktorima rizika, promjeni životnog stila u primarnoj prevenciji i drugim dijelovima mozaika cerebrovaskularnih bolesti. Jedan od zaključaka skupa je da tranzitornu ishemijsku ataku treba shvatiti kao hitno stanje. Ujedno je istaknuta potreba provođenja edukacije i intenzivne procjene rizika za moždani udar u žena te što veće kraćenje vremena od ulaska bolesnika u bolnicu do primjene trombolize.



Akademkinja Vida Demarin, predsjednica CEESS-a i Hrvatskog društva za prevenciju moždanog udara, opisala je četiri ključa za očuvanje zdravlja mozga – zdrava prehrana (mediteranska), redovita tjelesna aktivnost, adekvatno nošenje sa stresom i vježbanje moždanih funkcija



Skup je pozdravio akademik Ivica Kostović, direktor Hrvatskog instituta za istraživanje mozga i voditelj novog poslijediplomskog doktorskog studija iz neuroznanosti na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

održana su i dva tečaja koja su privukla veliku pozornost prvenstveno mladih liječnika, što je organizatorima bio i cilj. Prvi je tečaj bio posvećen neurosonologiji u moždanom udaru, a predstavljeni su svi noviteti na tom području. Osim toga, naglasak je bio i na metodama ispravnog izvođenja neurosonoloških pretraga kako bi se dobili što kvalitetniji podaci za procjenu karotidne bolesti. Sljedeći tečaj bio je posvećen neuobičajenim slučajevima iz kliničke prakse, a kroz diskusiju su pronađena brojna rješenja.

TIA je hitno stanje

Prikazane su definicije tranzitorne ishemijske atake tijekom vremena uz pojašnjenja promjena koje su pratile napredak mogućnosti liječenja i tehnologije u smislu dijagnostičkih mogućnosti. Prolazne smetnje moždane cirkulacije, tzv. tranzitorna ishemijska ataka, čiji simptomi ovise o krvnoj žili koja je zahvaćena, če-

sto se javljaju kao prolazna slabost ili trnci u jednoj strani tijela i lica, mogu se javiti prolazne smetnje govora, ispadi u vidnom polju, čak i prolazna sljepoća na jednom oku, katkad glavobolja ili vrtoglavica.

Nakon istraživanja u okviru EXPRESS studije i SOS-TIA-e, s prikazanom važnosti tzv. ABCD procjene rizika potrebno je stalno naglašavati potrebu hitnog zbinjavanja bolesnika s TIA-om na neurološkim klinikama i odjelima jer je TIA često preteča „pravog“ moždanog udara.

Vажnost procjene faktora rizika – povišen krvni tlak, hiperlipidemija, dijabetes melitus

Faktori rizika koji često dovode do promjena na krvnim žilama mozga i posljedično do moždanog udara mogu se i moraju otkriti na vrijeme dok još nisu doveli do razornih posljedica po zdravlje mozga, ali i čitavog organizma.



Prof. dr. sc. Daniel Bereczki, predstojnik Zavoda za neurologiju Sveučilišta Semmelweis u Budimpešti, govorio je o potrebi hitnog zbrinjavanja bolesnika s tranzitornom ishemijskom atakom (TIA) jer je TIA često preteča „pravog“ moždanog udara



Prof. dr. sc. Anna Czlonkowska, predstojnica neurološkog odjela Instituta za psihijatriju i neurologiju u Varšavi, govorila je o učestalosti moždanog udara u žena, a bila je i jedan od moderatora edukacijskog tečaja temeljenog na iskustvima iz kliničke prakse



Simpoziju su prisustvovali sudionici iz Hrvatske, Albanije, Austrije, Bosne i Hercegovine, Makedonije, Njemačke, Rusije, Slovenije, Srbije, Ukrajine, Moldavije, Latvije, Estonije, Litve, Kosova, Poljske, Bjelorusije, Bugarske, Češke, Poljske i Gruzije. Za vrijeme simpozija predavači iz gotovo cijele Europe održali su 25 predavanja

Povišen krvni tlak je tzv. tihi ubojica jer ne uzrokuje smetnje i ne može se znati je li povišen ako ga se ne izmjeri. Hiperlipidemija i dijabetes melitus također su značajni čimbenici rizika. Dijabetes melitus je značajan čimbenik u nastanku mikroangiopatskih promjena u mozgu, s čestim posljedičnim kognitivnim smetnjama.

Naglašena je potreba preventivnih akcija za sugrađane u okviru kojih se navedeni čimbenici rizika mogu jednostavno otkriti i držati pod kontrolom uzimanjem lijekova ili samo promjenom životnog stila.

Fibrilacija atrija

U preventivi više nije moguće zaobići fibrilaciju atrija kao čimbenika rizika za moždani udar, posebice u populaciji starije životne dobi i kod tzv. kriptogenih moždanih udara. Taj čimbenik rizika izuzetno je važno prepoznati s obzirom da njegovo zbrinjavanje može značiti izbjegavanje moždanog udara.

Na skupu je govoreno o tehnikama otkrivanja fibrilacije atrija i važnosti dugotrajnijeg monitoriranja bolesnika te načinima liječenja upotrebom antikoagulansa, kako novih, tako i onih starih koji su u našem podneblju i danas u širokoj upotrebi. Govorilo se i o moždanom udaru u posebnim skupinama poput osoba mlađe životne dobi i žena. Nazočne se podsjetilo na posebne protokole pretraga kod različitih skupina i važnost prepoznavanja osoba pod povećanim rizikom nastanka moždanog

udara, a sve u svrhu prevencije i učinkovitijeg liječenja.

Žene i moždani udar

Na 9. svjetskom kongresu Svjetske organizacije za moždani udar, nakon prošlogodišnje kampanje „Jedan od šest“, koja se nastavlja, proglašena je kampanja za 2015. i 2016. godinu – „Ja sam žena – moždani udar me pogađa“. Istraživanja su pokazala da žene od moždanog udara umiru dva puta češće nego od karcinoma dojke; kad obole od moždanog udara ishod je znatno lošiji nego kod muškaraca, a nakon bolesti nema se tko o njima brinuti pa moraju biti smještene u ustanove s mogućnošću dugotrajnog liječenja. Stoga navedena kampanja ima za cilj podizanje svijesti o važnosti moždanog udara kod žena, o prevenciji i potrebi prepoznavanja faktora rizika i njihovom liječenju. O svemu tome te o specifičnim stanjima vezanim za hormonske promjene – trudnoća uz mogućnost komplikacija s jače povišenim krvnim tlakom (eklampsijska), povećana sklonost zgrušavanju posebno u puerperiju s mogućnošću nastanka tromboze venskih sinusa, komplicirana migrena, koja se javlja triput češće kod žena i može prethoditi moždanom udaru, posebno kod žena koje puše i onih koje uzimaju oralne kontraceptive – bilo je diskutirano na kongresu.

Životni stil i primarna prevencija moždanog udara

Akademkinja Vida Demarin opisala je četiri ključa za očuvanje zdravlja

mozga – zdrava prehrana (mediteranska), redovita tjelesna aktivnost, adekvatno nošenje sa stresom i vježbanje moždanih funkcija. Uloga mediteranske prehrane i njena dobrobit za cjelokupno zdravlje znanstveno su priznati. Mediteranska prehrana uključuje nezasićene masne kiseline iz ribe (plave), antioksidanse i flavonoide iz povrća i voća, maslinovo ulje, čašu crnog vina. Preporučuje se popiti oko litru i pol vode dnevno. Čokolada s više od 70% kakaa je vrlo korisna namirnica, zeleni i biljni čajevi također. Bitno je smanjiti unos soli i ne pušiti!

Nošenje sa stresom je ključno u brizi o zdravlju. Svatko sam mora pronaći najuspješniji način kako izbjeći da okolnosti ne dovedu do prevelikog stresa. Postoje razni načini, od glazbe, hobija, vježbanja, masaža, planinarenja, meditacije – svatko može izabrati što mu se čini najboljim za njega. Mozak ne voli rutinu, ona ga čini neaktivnim i uspavljuje njegove funkcije. Stoga svaki dan treba prakticirati različite nove zadatke i učiti nova znanja. Tako će mozak ostati svjež i mlad i dugo nas uspješno služiti.

Skup je završen potpisivanjem Zagrebačke deklaracije o moždanom udaru.

*dr. sc. Sandra Morović, dr. med.,
spec. neurolog
Poliklinika Aviva*