

Stroke  
Association

Croatian

# Tranzitorna ishemijska ataka (TIA)



## **Tranzitorna ishemijska ataka (TIA)**

TIA je isto što i moždani udar, osim što simptomi traju puno kraće. Dolazi do pojave simptoma moždanog udara, jer ugrušak prekida dotok krvi u mozak. Kada se ugrušak odmakne, simptomi moždanog udara prestaju.

Možda ćete se osjećati dobro nakon toga, ali od vitalnog je značaja odmah potražiti liječničku pomoć. Nazovite **999** čim simptomi počnu. Ako se to dogodilo prije nekog vremena, dogovorite hitan pregled kod liječnika obiteljske medicine.

### **Zašto je hitno?**

TIA je upozorenje da ste u opasnosti od moždanog udara. Najveći rizik je tijekom par dana ili tjedana nakon TIA-e. Hitno morate saznati što je uzrokovalo TIA-u i dobiti savjet i liječenje koji će vam pomoći da ostanete zdravi.

### **Zašto se to dogodilo?**

Ugrušci u mozgu mogu se dogoditi na različite načine, a liječnici traže čimbenike rizika poput visokog krvnog tlaka, srčanih problema ili pušenja. Razgovarat će s vama o vašem zdravlju i

dati vam terapiju i savjete koji su vam potrebni. Više informacija potražite u odjeljku „Čimbenici rizika za TIA-u“ u nastavku ovog vodiča.

## **Hoću li doživjeti moždani udar?**

Teško je sa sigurnošću reći hoće li netko imati moždani udar nakon TIA-e. Međutim, ako vam se dogodi TIA, što je glavni znak da kod vas postoji mnogo veći rizik da doživite moždani udar. Zato će liječnici naporno raditi kako bi saznali što ga je uzrokovalo i pomogli vam poboljšati vaše zdravlje. Slijedeći terapiju i uvodeći zdrave promjene u vaš način života, možete znatno smanjiti rizik od moždanog udara.

Vaš rizik od moždanog udara pada s vremenom nakon TIA-e. Stoga, brinući se o svom zdravlju, možete sami sebi dati najbolje moguće šanse da dugoročno ostanete dobro.

## **Nemojte voziti nakon što ste doživjeli TIA-u**

Nakon TIA-e, po zakonu ne smijete voziti mjesec dana.

Pogledajte naš vodič „Vožnja i moždani udar“ ili nazovite našu telefonsku liniju za pomoć za više informacija.

## Kako uočiti znakove TIA-e i moždanog udara

TIA ima iste glavne simptome kao i moždani udar. Koristite FAST test:

F: lice vam je palo na jednu stranu.

A: ne možete podići obje ruke zajedno i držati ih.

S: vaš govor je nerazgovijetan.

T: vrijeme je da nazovete 999.

Postoje i drugi uobičajeni znakovi TIA-e i moždanog udara. Oni uključuju:

- Iznenadna slabost jedne strane tijela, u rukama, šakama ili nogama.
- Iznenada zamućen vid ili gubitak vida u jednom ili oba oka.
- Iznenadni gubitak pamćenja ili zbunjenost.
- Vrtoglavica ili iznenadni pad.

**TIA je stanje za koje je potrebna hitna medicinska pomoć, isto kao i za moždani udar.** Ako uočite znakove TIA-e ili moždanog udara, nazovite **999**. Ne čekajte da vidite hoće li simptomi proći.

Ako niste odmah dobili liječničku pomoć, hitno se obratite svom liječniku obiteljske medicine ili otidite u NHS centar za hitno liječenje. Morate provjeriti simptome što je prije moguće.

## **Što će se sljedeće dogoditi?**

Ako nazovete **999** sa simptomima moždanog udara, trebali biste biti odvedeni u bolnicu. Ako odete liječniku obiteljske medicine nakon simptoma TIA-e, mogu vas uputiti u bolnicu na pregled. Ako se sumnja na TIA-u, dobit ćete acetilsalicilnu kiselinu kako biste smanjili rizik od moždanog udara.

## **Pregled stručnjaka**

Liječnik obiteljske medicine ili bolničar pitat će vas o tome što se dogodilo. Ako misle da ste možda imali TIA-u, organizirat će vam pregled liječnika specijaliste ili medicinske sestre u roku od 24 sata od simptoma.

Vaš pregled kod liječnika može biti u TIA klinici ili u specijaliziranoj bolničkoj jedinici za moždani udar. Ako je potvrđeno da se radi o TIA-i, liječnici će pokušati saznati kako se to dogodilo. Dobit ćete terapiju i savjete kako biste smanjili rizik od moždanog udara u budućnosti.

## **Kako se dijagnosticira TIA**

Najvažnija informacija za potvrdu TIA-e je vaš opis simptoma i kada su se oni dogodili. Simptomi mogu biti uzrokovani drugim problemima, tako da će vas liječnik specijalist ili medicinska sestra pažljivo slušati i potvrditi jeste li imali TIA-u. Možda ćete trebati napraviti skeniranje mozga, ali to nije potrebno svakome.

Napravit ćete pretrage za zdravstvene poteškoće povezane s moždanim udarom, kao što su visoki krvni tlak, visoki kolesterol i šećerna bolest. Možda ćete morati nositi holter (monitor) rada srca da bi se vidjelo imate li srčanih tegoba. Možda ćete imati ultrazvučni pregled kako biste provjerili ima li začepjenih krvnih žila u vratu.

## **Zašto me nisu poslali na skeniranje mozga?**

TIA je privremeni ugrušak u mozgu, tako da ne uzrokuje uvijek štetu koja bi se mogla vidjeti na skeniranju. Ako liječnici nisu sigurni što je uzrokovalo vaše simptome, možda ćete biti upućeni na magnetsku rezonanciju (MRI). To može isključiti druge uzroke simptoma, kao što su krvarenja ili abnormalnosti u mozgu. MRI ponekad može prikazati mjesto TIA-e, pogotovo

ako je to učinjeno ubrzo nakon što se to dogodi. Ali to nije glavni način na koji se dijagnosticira TIA.

## **Kako dolazi do TIA napadaja?**

Ugrušci koji uzrokuju TIA-u mogu nastati zbog različitih razloga. Jedna vrsta ugruška uzrokovana je nakupljanjem masnih naslaga u krvnim žilama, poznata kao ateroskleroza. Druga vrsta ugruška je zbog srčanih bolesti kao što je fibrilacija atrijske (vrsta nepravilnog rada srca), koja može dovesti do stvaranja ugruška u srcu i putovanja u mozak.

Oštećenje arterija u vratu, poznata kao arterijska disekcija, također može uzrokovati ugruške. Bolest malih žila je stanje u kojem se sićušne krvne žile smještene duboko u vašem mozgu budu blokirane. To također može dovesti do stvaranja ugrušaka i izazivanja TIA-e ili moždanog udara.

## **Terapije za smanjivanje rizika od ponovljenog moždanog udara**

Ako doživite TIA-u znači da ste imali privremeni ugrušak u mozgu, koji uzrokuje simptome moždanog udara. Terapija za TIA-u ima za cilj smanjiti mogućnost ulaska još jednog ugruška u vaš mozak.

## **Lijekovi za razrjeđivanje krvi**

Bit će vam ponuđena vrsta lijekova za razrjeđivanje krvi kako bi se smanjio rizik od slijedećeg ugruška. Ako je vaš ugrušak posljedica visokog krvnog tlaka, ili začepljenih arterija zbog masnih naslaga (ateroskleroza), dobit ćete lijekove protiv agregacije trombocita. Na taj način smanjuje se vjerojatnost da će se ljepljive čestice u krvi zgrušati i formirati ugruške.

Ako je ugrušak došao iz srca zbog stanja poput fibrilacije atrijske, možda ćete dobiti antikoagulans. To usporava stvaranje ugrušaka u krvi.

- **Uzimanje lijekova za razrjeđivanje krvi**

Važno je nastaviti uzimati lijekove na način na koji su propisani ili ćete biti izloženi riziku od moždanog udara. To će vjerojatno biti dugotrajno liječenje, pa ako vam je potrebna podrška, razgovarajte sa svojim ljekarnikom ili liječnikom obiteljske medicine. Više informacija o vrstama lijekova možete pronaći na [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

## **Liječenje začepljenih arterija u vratu**

Ako imate začepljenu arteriju u vratu (karotidnu arteriju), možda će vam biti ponuđena operacija kako bi se uklonila blokada.



## **Liječenje disekcije aorte**

Ako imate oštećenu arteriju u vratu, poznatu kao disekciju aorte, dobit ćete lijekove za razrjeđivanje krvi dok arterija zacjeljuje. Disekcija aorte je često posljedica ozljede, a češća je kod mlađih odraslih osoba i djece.

## **Čimbenici rizika za TIA-u i moždani udar**

### **Starost - dob**

Okolo trećine osoba s TIA-om i moždanim udarom radno je sposobno. Starenje vas čini više izloženim riziku od TIA-e ili moždanog udara, ali može se dogoditi svakome, u bilo kojoj dobi.

### **Životne navike**

Rizik od moždanog udara može se povećati sa stvarima koje radimo svakodnevno, uključujući:

- **Pušenje.**
- **Prekomjerna tjelesna težina.**
- **Redovno konzumiranje prekomjernih količina alkohola.**
- **Neaktivnost.**
- **Konzumiranje nezdrave hrane.**

Pogledajte "Kako smanjiti rizik od moždanog udara" kasnije u ovom vodiču za praktične savjete o zdravim promjenama načina života.

## **Slučaj u obitelji**

Veća je vjerojatnost da ćete doživjeti TIA-u ili moždani udar ako je netko u vašoj obitelji već imao moždani udar.

## **Etnička pripadnost**

Osobe iz nekih etničkih skupina, kao što su osobe iz Južne Azije, Afrike i s Kariba, imaju veći rizik od moždanog udara ili nekih čimbenika rizika povezanih s moždanim udarom.

## **Zdravstvena stanja povezana s TIA-om**

### **Visoki krvni tlak**

Visoki krvni tlak je najveći pojedinačni čimbenik rizika za TIA-u i moždani udar, a igra ulogu u polovici svih moždanih udara.

Nema nikakvih simptoma, tako da možda ni ne znate da ga imate. Liječenjem visokog krvnog tlaka možete značajno smanjiti rizik od moždanog udara. Možda će vam trebati lijekovi, a možete si pomoći u poboljšanju krvnog tlaka kroz vježbanje i zdravu prehranu.

- **Uzimanje lijekova za visoki krvni tlak**

Postoji nekoliko vrsta lijekova za krvni tlak, a vrsta koja vam je potrebna ovisi o vašoj etničkoj pripadnosti i drugim bolestima koje možda imate. Prilagodba novim lijekovima za krvni tlak može potrajati neko vrijeme, pa im dajte malo vremena i razgovarajte sa svojim ljekarnikom ili liječnikom obiteljske medicine ako vam je potrebna podrška.

Ako vam neki lijek ne odgovara, možda ćete moći isprobati alternativu. Neke osobe smatraju da mjerenje vlastitog krvnog tlaka kod kuće pomaže smanjiti dozu ili broj lijekova, jer su njihovi rezultati niži kod kuće. Razgovarajte sa svojim ljekarnikom ili liječnikom obiteljske medicine kako biste saznali više o lijekovima i mjerenju krvnog tlaka kod kuće.

## **Fibrilacija atrijska (FA)**

Fibrilacija atrijska (FA) je stanje srca koje uzrokuje nepravilan ili abnormalno brz rad srca. To znači da se srce ne prazni uvijek od krvi pri svakom otkucaju. Ugrušak se može formirati u srcu i putovati u mozak, uzrokujući moždani udar.

FA se pojavi pa prestane, tako da će vam možda trebati nadzor kod kuće da biste je dijagnosticirali. Možete koristiti i uređaj za praćenje kondicije kako biste pratili puls, porazgovarajte sa svojim liječnikom obiteljske medicine ili bolničkim liječnikom o toj mogućnosti.

Ako vam je dijagnosticirana FA, možete se liječiti da bi normalizirali otkucaje srca i uzimati lijekove za razrjeđivanje krvi kako biste smanjili mogućnost stvaranja ugrušaka.

## **Šećerna bolest - Dijabetes**

Šećerna bolest dovodi do visoke razine šećera u krvi. Tijekom vremena to oštećuje krvne žile, što može dovesti do stvaranja ugrušaka. Šećerna bolest tipa 2 je najčešća, a vjerojatnije je da će se dogoditi ako imate prekomjernu tjelesnu težinu. Možda će vam biti potrebni lijekovi. Ali možete si pomoći kontrolirati šećer u krvi kroz zdravu prehranu, gubitak tjelesne težine ako vam je to potrebno, i fizičku aktivnost.

## **Visoki kolesterol**

Kolesterol je vitalna tvar u našem tijelu, ali ako u krvi ima previše kolesterola, može oštetiti krvne žile. Kolesterol i druge tvari mogu začepiti arterije masnim naslagama. Ako imate visoki kolesterol, dobit ćete lijekove - statine kako biste smanjili rizik od moždanog udara. Također možete smanjiti razinu kolesterola jedući zdravu prehranu i krećući se što više.

- **Uzimanje statina za visoki kolesterol**

Pokazalo se da statini smanjuju rizik od moždanog udara, ali neke osobe se ne osjećaju dobro uzimajući ih. Ako vam se to dogodi, nemojte prestati uzimati lijek bez razgovora s ljekarnikom ili liječnikom biteljske medicine. Oni vas mogu podržati s lijekovima ili pronaći drugu vrstu koja vam odgovara.

## **Kako smanjiti rizik od moždanog udara**

### **Slijedite tretmane za svoje zdravstveno stanje**

Ako vam je nakon TIA-e dijagnosticirana bolest, kao što je visoki krvni tlak ili fibrilacija atrijska, ponudit će vam se lijekovi i savjeti.

Uzimanje lijekova je vrlo važno za smanjivanje rizika od moždanog udara.

## **Upravljanje dugotrajnim lijekovima**

Nakon TIA-e možda ćete morati početi uzimati jednu ili više vrsta dugotrajnih lijekova. Može biti potrebno neko vrijeme da se naviknete na neke od tih lijekova, a možda ćete morati isprobati različite verzije kako biste pronašli onu koja vam odgovara.

Ako imate bilo kakvih tegoba kao što su nuspojave ili zaboravljate uzeti lijekove, razgovarajte sa svojim ljekarnikom. Nemojte prestati uzimati lijekove prije razgovora s liječnikom obiteljske medicine. Neki lijekovi mogu uzrokovati nuspojave ako ih iznenada prestanete uzimati, a prestanak uzimanja lijeka povećat će rizik od moždanog udara.

## **Potražite podršku da biste održavali zdravlje**

Promjene u vašem životu nakon TIA-e mogu se činiti kao da će vas preplaviti. Na primjer, možda ćete morati uzeti nekoliko vrsta lijekova kao što su statini, lijekovi za razrjeđivanje krvi i za visoki krvni tlak. Ova terapija je obično dugoročna. Povrh toga, možda pokušavate napraviti promjene u načinu života kao što je

prestanak pušenja ili gubitak tjelesne težine. To može biti praktičan izazov, a može imati i utjecaj na vaše emocionalno stanje.

Ako se borite sa stvarima kao što su upravljanje liječenjem i promjena prehrane, zatražite podršku od nekoga.

Možda možete podijeliti svoje osjećaje s obitelji i prijateljima. Oni bi mogli pomoći tako što će se pridružiti vašim planovima da napravite zdrave promjene načina života ili vam pružiti praktičnu podršku u uzimanju lijekova.

Vaš ljekarnik i liječnik obiteljske medicine mogu vas podržati savjetima ili analizom korištenih lijekova.

Možete dobiti neke praktične savjete i podršku od drugih ljudi na internetskom alatu My Stroke Guide udruge Stroke Association,. Registrirajte se besplatno kako biste dobili informacije o moždanom udaru i upoznali druge osobe pogođene moždanim udarom i TIA-om na [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com).

## **Budite aktivni što više možete**

Više kretanja i što više aktivnosti svaki dan uvelike će pridonijeti vašem zdravlju i dobrobiti. Ne morate se pridružiti organiziranoj

fitness aktivnosti poput teretane. Ali osobe nam kažu da im vježbanje s drugim ljudima pomaže da se motiviraju. Odlazak u šetnju s prijateljem ili obiteljski posjet parku može vam pomoći da počnete uživati u aktivnostima i povećate samopouzdanje.

Šetnja, ples, kućanski poslovi, vrtlarstvo i plivanje pokreću vaše tijelo. Počnite polako i povećavajte intenzitet malo po malo.

Fizička aktivnost dobra je za puno toga, uključujući snižavanje krvnog tlaka, smanjenje kolesterola i kontrolu šećera u krvi. Povrh toga, može vam pomoći da se osjećate bolje i da se lakše nosite sa sniženim raspoloženjem i tjeskobom.

## **Je li tjelovježba sigurna?**

Više kretanja i što veća fizička aktivnost jedan je od najboljih načina za smanjenje rizika od moždanog udara. Vježbanje i aktivnost su sigurni i zaista mogu pomoći vašem zdravlju i dobrobiti.

Jedina iznimka je ako imate izuzetno visok krvni tlak ili neki drugi zdravstveni problem koji može uzrokovati ozljedu ili bolest. Ako niste sigurni u to, uvijek provjerite sa svojim



liječnikom obiteljske medicine prije nego što povećate fizičku aktivnost.

Za više praktičnih savjeta i ideja o aktivnostima posjetite [stroke.org.uk/getting-active](https://stroke.org.uk/getting-active).

## **Jedite zdravu hranu**

Zdrava prehrana s puno voća i povrća može smanjiti rizik od moždanog udara jer vam pomaže u upravljanju zdravstvenim tegobama povezanim s moždanim udarom, poput šećerne bolesti i visokog kolesterola. Ne morate mijenjati prehranu odjednom - pokušajte svaki dan za vrijeme ručka dodati komad voća ili povrća, poput banane ili rajčice.

Svježa i domaća hrana može smanjiti unos soli i smanjiti krvni tlak. Smanjivanje količine zasićenih (tvrdih) masti u prehrani i konzumiranje više nezasićenih masti (biljnih ulja) može smanjiti razinu kolesterola.

## **Nastojte imati zdravu tjelesnu težinu**

TIA i moždani udar mogu se dogoditi ljudima bez obzira na veličinu i oblik tijela. No, više tjelesne masti povećava rizik, i

gubitak težine ako vam je potreban može smanjiti vjerojatnost da ćete imati moždani udar.

Gubitak težine može smanjiti visoki krvni tlak i poboljšati kontrolu šećerne bolesti. Također može sniziti kolesterol. Možda ćete čak moći smanjiti ili prestati uzimati određene lijekove. Dakle, ako smršavite, obratite se svom liječniku obiteljske medicine kako biste razgovarali o svom zdravlju i lijekovima.

Zdrava prehrana i fizička aktivnost mogu vam pomoći da ostanete zdrave tjelesne težine. No, neki smatraju da je korisno imati podršku kao što je članstvo u klubu ili pomoću aplikacije za mršavljenje. Razgovarajte s ljekarnikom o lokalno dostupnoj pomoći.

## **Prestanite pušiti**

Ako ste pušač, prestanak pušenja vjerojatno će biti prvi savjet koji ćete dobiti nakon TIA-e.

Pušenje udvostručuje rizik od umiranja od moždanog udara. Međutim čim prestanete pušiti, rizik od moždanog udara počinje padati. Prema tome, prestanak pušenja može biti jedna od najboljih stvari koje možete učiniti za vlastito zdravlje.

Ne morate to postići sami. Pomoć za prestanak pušenja je dostupna, uključujući nikotinske zamjenske proizvode na recept i aplikaciju Stoptober. Obratite se svom liječniku obiteljske medicine ili ljekarniku kako biste saznali više o lokalnim uslugama prestanka pušenja. Možda postoji lokalna usluga - grupa podrške kojoj možete pristupiti.

## **Smanjite konzumiranje alkohola**

Redovito konzumiranje prekomjerne količine alkoholnih pića povećava rizik od moždanog udara. To podiže krvni tlak, pogotovo ako pijete puno u jednom navratu. Redovito konzumiranje velike količine alkoholnih pića s vremenom može dovesti do visokog krvnog tlaka. Ako smanjite konzumiranje alkoholnih pića, to vam može pomoći smanjiti krvni tlak i izbjeći stvaranje ugrušaka.

U Velikoj Britaniji sigurna granica za alkohol je 14 jedinica tjedno. Ista je granica za muškarce i žene. Ako mislite da previše pijete, potražite savjet kako to smanjiti. Postoje online resursi na [drinkaware.co.uk](http://drinkaware.co.uk), a vaš liječnik obiteljske medicine može vas savjetovati o lokalnoj dostupnoj pomoći.

## **TIA: ljudi kažu...**

### **Sad se osjećam dobro. Prezauzet sam da odem na pregled zbog TIA-e.**

Čak i ako se dobro osjećate, TIA je veliki znak upozorenja da može doći do moždanog udara. Odlazak u TIA kliniku i kontrolni pregledi mogu vam reći što je uzrokovalo TIA-u. Dobit ćete terapiju i savjete koji će vam pomoći smanjiti rizik od moždanog udara i ostati zdravi i u formi. Zato pokušajte dati tim pregledima prioritet.

## **Brine me što bih mogao saznati na pregledu zbog TIA-e.**

Može biti vrlo zabrinjavajuće kad saznate da ste imali TIA-u. Međutim odlazak na liječničke preglede i pridržavanje terapije i savjeta, daju vam priliku da doprinesete poboljšanju svog budućeg zdravlja.

## **Ne volim smetati druge.**

Medicinsko osoblje obučeno je za istraživanje simptoma moždanog udara. Mogu vas razuvjeriti ili vam pružiti medicinsku pomoć ako vam je potrebna.

## **Zašto uzimam lijekove? Uopće ne djeluju.**

Nakon TIA-e vjerojatno ćete dobiti barem jednu vrstu dugotrajnih lijekova, a možda i dva ili više.

Većina stanja povezanih s moždanim udarom kao što su začepljene arterije ili visoki krvni tlak nemaju nikakve simptome, ili vrlo malo. Dakle, kada počnete uzimati lijekove, to vjerojatno neće imati primjetan učinak na to kako se tjelesno osjećate.

Međutim, uzimanje ovih lijekova može značajno smanjiti vjerojatnost za moždani udar.

Ako se borite s uzimanjem nekog lijeka zbog nuspojava ili praktičnih poteškoća, obratite se svom ljekarniku ili liječniku obiteljske medicine. Nemojte prestati uzimati lijek bez razgovora s liječnikom obiteljske medicine jer bi to moglo povećati rizik od moždanog udara.

## **TIA nepoznatog uzroka**

Ponekad liječnici ne mogu saznati što je točno uzrokovalo TIA-u. Provjerit će vam glavne čimbenike rizika za moždani udar kao što su visoki krvni tlak, šećerna bolest, začepljene arterije i fibrilacija atrijska (vrsta nepravilnog otkucaja srca).

## **Liječenje TIA-e nepoznatog uzroka**

Čak i ako se ne pronađe uzrok TIA napadaja, vjerojatno ćete dobiti isti tretman koji se koristi za svaku drugu TIA-u, a to je obično lijek za razrjeđivanje krvi kako bi se izbjegao još jedan ugrušak. Ako imate visoki krvni tlak, šećernu bolest ili visoki kolesterol, bit će vam ponuđeno liječenje tih stanja.

## **Budite zdravi i smanjite rizik**

Kao i svaka druga osoba koja je doživjela TIA-u, možete poboljšati svoje zdravlje redovno uzimajući svoje lijekove, jesti

zdravu hranu i biti fizički aktivan. Ako obično niste vrlo aktivni, možete saznati o načinima kako da se počnete više kretati u našem vodiču „Kretanje nakon moždanog udara“.

Ako ste već u formi i aktivni, pokušajte nastaviti - to ne samo da će učiniti moždani udar manje vjerojatnim, već će vam također pomoći da ostanete zdravi i poboljšate svoje raspoloženje. Ako trebate napraviti neke promjene u načinu života kao što su prestanak pušenja ili gubitak tjelesne težine, pitajte svog liječnika obiteljske medicine ili ljekarnika o pomoći koja je dostupna na vašem području.

## **Dugoročni učinci TIA-e**

### **Umor**

Iako fizički znakovi TIA-e brzo prestaju, ona može imati i neke dugoročne učinke. Neke osobe postanu umorne (ekstremni umor koji ne prolazi s odmorom). To bi moglo utjecati na vaš povratak na posao nakon TIA-e ili ograničiti koliko možete raditi po kući.

Možda ćete morati razgovarati sa svojim poslodavcem i članovima obitelji. Objasnite im kako se osjećate i koja bi vam podrška od njih dobro došla. Više možete pročitati na [stroke.org.uk/fatigue](https://stroke.org.uk/fatigue).

## **Utjecaj na emocije**

TIA može utjecati na emocije. Mogli biste doživjeti šok ili se osjećati zabrinuto za svoje zdravlje. Neke osobe imaju problema s tjeskobom i sniženim raspoloženjem. Podijelite svoje osjećaje s obitelji i prijateljima, recite im što osjećate, i pomozite im da shvate kroz što prolazite. Razgovor o osjećajima također može pomoći smanjiti anksioznost i pomoći vam da se nosite s onim kroz što prolazite.

Aktivnost ili vježbanje mogu vam pomoći da poboljšate svoje raspoloženje. Redovita fizička aktivnost također može pomoći kod umora jer ćete bolje spavati i na taj način si podići razinu energije.



## **Usredotočite se na svoju dobrobit**

Pridržavanje uputa za liječenje koje vam je dao liječnik i uključivanje zdravih promjena u vaš način života, pomoći će vašem općem zdravlju i dobrobiti. Prestanak pušenja, unošenje zdrave hrane i više kretanja čine da se osjećate bolje u sebi. Također ćete znati da činite sve što možete kako biste poboljšali svoje zdravlje i smanjili rizik od moždanog udara. Ako smatrate da anksioznost ili loše raspoloženje utječu na vaš svakodnevni život, obratite se svom liječniku obiteljske medicine ili nazovite našu telefonsku liniju za pomoć za ideje o pronalaženju podrške.

## **Što učiniti s drugim problemima**

Ako i dalje imate fizičke ili kognitivne probleme (poteškoće s pamćenjem i razmišljanjem) nakon TIA-e, recite to na pregledu u klinici ili kod svog liječnika obiteljske medicine, jer će vam možda trebati daljnji pregledi.

## **Gdje pronaći pomoć i informacije**

### **Preko udruge Stroke Association**

#### **Telefonska linija za pomoć**

Naša telefonska linija za pomoć nudi informacije i podršku svakome tko je doživio TIA-u. To uključuje prijatelje i njegovatelje.

Nazovite nas na **0303 3033 100**, preko tekstualnog telefona na **18001 0303 3033 100**

Pošaljite email: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

#### **Pročitajte naše informacije**

Potražite informacije o moždanom udaru na **stroke.org.uk**, ili nazovite telefonsku liniju za pomoć i zatražite tiskane primjerke naših vodiča.

#### **Moj vodič za moždani udar**

Online alat udruge Stroke Association Moj vodič za moždani udar daje vam besplatni pristup provjerenim savjetima, informacijama i podršci 24/7. Moj vodič za moždani udar

povezuje vas s našom online zajednicom, gdje možete saznati što drugi rade kako bi se oporavili.

Ulogirajte se na [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com) još danas.

## **Drugi izvori pomoći i informacija**

### **AF Association**

Web stranica: [heartrhythmalliance.org/afa/uk](http://heartrhythmalliance.org/afa/uk)

Pruža informacije i podršku osobama s fibrilacijom atrijske.

### **Blood Pressure UK**

Web stranica: [bloodpressureuk.org](http://bloodpressureuk.org)

Tel: 020 7882 6218

Email: [help@bloodpressureuk.org](mailto:help@bloodpressureuk.org)

Pomoć i informacije o smanjenju i liječenju visokog krvnog tlaka.

### **British Heart Foundation**

Web stranica: [bhf.org.uk](http://bhf.org.uk)

Telefonska linija za pomoć sa srčanim tegobama: 0300 330 3311

Liniju za savjetovanje koju vode medicinske sestre, te informacije i savjete o svim aspektima zdravlja srca.

### **Chest Heart & Stroke Scotland**

Web stranica: [chss.org.uk](http://chss.org.uk)

Telefonska linija za pomoć: 0808 801 0899

Liniju za savjetovanje koju vode medicinske sestre te informacije i praktična podrška osobama s moždanim udarom i TIA-om koje žive u Škotskoj.

### **Diabetes UK**

Web stranica: [diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)

Careline: 0345 123 2399

Informacije i podrška za dobar život sa šećernom bolesti.

### **Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) Drivers Medical Group (England, Scotland, Wales)**

Web stranica: [gov.uk/dvla](http://gov.uk/dvla)

### **Driver and Vehicle Agency (DVA) (Northern Ireland)**

Web stranica: [nidirect.gov.uk](http://nidirect.gov.uk)

Ovdje možete pronaći informacije o vožnji nakon TIA-e i moždanog udara u Engleskoj, Škotskoj i Walesu (DVLA) i Sjevernoj Irskoj (DVA)

## **Heart UK**

Web stranica: [heartuk.org.uk](http://heartuk.org.uk)

Telefonska linija za pomoć: 0345 450 5988

Email: [ask@heartuk.org.uk](mailto:ask@heartuk.org.uk)

Specijalizirana dobrotvorna organizacija za poteškoće s kolesterolom, s telefonskom linijom za pomoć koju vode specijalizirane medicinske sestre i nutricionisti, sa savjetima na Punjabi, Urdu i Hindi jezicima utorkom.

Web stranica: [nhs.uk/livewell](http://nhs.uk/livewell)

## **NHS Inform (Scotland)**

Web stranica: [nhsinform.scot](http://nhsinform.scot)

NHS web stranice pružaju informacije o zdravijem načinu života.

Web stranica NHS Live Well nudi programe koji će vam pomoći da smršavite, zdravije jedete i više vježbate.

## **NHS Smokefree**

Web stranica: [nhs.uk/smokefree](http://nhs.uk/smokefree)

Koristite aplikaciju, pronađite informacije ili pronađite lokalnu grupu podršku za prestanak pušenja.

## **O našim informacijama**

Želimo ponuditi najbolje informacije osobama koje su doživjele moždani udar. Pitamo one koji su preživjeli moždani udar i njihove obitelji kao i zdravstvene stručnjake da nam pomognu sastaviti naše publikacije.

### **Jeste li zadovoljni?**

Da biste nam rekli što mislite o ovom vodiču, ili da zatražite popis izvora koje smo koristili da bismo ga napisali, pošaljite nam email na [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

### **Formati dostupni osobama s invaliditetom**

Posjetite našu web stranicu ako trebate ove informacije u audio formatu, u Brailleovom pismu ili tiskano uvećanim slovima.

### **Uvijek zatražite savjet koji je prilagođen baš vama**

Ovaj vodič sadrži općenite informacije o moždanom udaru. Međutim, ako imate poteškoće, trebate zatražiti savjet baš za svoju situaciju od stručne osobe kao što je liječnik ili ljekarnik. Naša telefonska linija za pomoć vam može pomoći da nađete podršku. Nastojimo pružiti najnovije informacije, ali neke stvari

se mijenjaju. Nemamo nikakvu kontrolu nad informacijama drugih organizacija ili web stranica.

## Obratite nam se

**Mi smo tu radi vas. Obratite nam se za stručne informacije i podršku telefonom, emailom ili online.**

**Telefonska linija za pomoć: 0303 3033 100**

**S tekstualnog telefona: 18001 0303 3033 100**

**Elektronička pošta: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)**

**Web stranica: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**

Kada dođe do moždanog udara, dio vašeg mozga se isključi. A to se dogodi s jednim dijelom vas. Međutim, mozak se može prilagoditi. Naša podrška od strane stručnih osoba, istraživanja i kampanje mogući su jedino uz hrabrost i predanost zajednice za moždani udar. S vašim donacijama i podrškom možemo obnoviti još više života.

Donacije i više informacija na **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

Udruga Stroke Association ne preuzima odgovornost za eventualne greške u ovom prijevodu, niti za posljedice koje su nastale radi tih grešaka. Originalne informacije koje se nalaze u ovoj publikaciji treba smatrati točnima do datuma revizije publikacije.

Ovaj vodič sadrži općenite informacije o moždanom udaru. Ako je vam je potreban individualni savjet, trebete se obratiti stručnoj osobi kao što liječnik ili ljekarnik. Nastojimo pružiti najnovije informacije, ali neke stvari se mijenjaju. Nemamo kontrolu nad informacijama drugih organizacija ili web stranica.

© Stroke Association 2021. Tiskano od strane Stroke Alliance for Europe s dozvolom Stroke Association (Udruga za moždani udar). Ne smije se koristiti u komercijalne svrhe bez dozvole.

Udruga Stroke Association je registrirana dobrotvorna organizacija u Engleskoj i Walesu (Br. 211015) i u Škotskoj (SC037789). Također je registrirana u Isle of Manu (Br. 945) i Jerseyu (Br. 221), a radi i kao dobrotvorna udruga u Sjevernoj



Irskoj.