

**Stroke**  
Association

Georgian

# როგორ შევამციროთ ინსულტის რისკი

აქტიური ნაბიჯები, რომელიც ყველას  
შეუძლია გადადგას



## როგორ შევამციროთ ინსულტის რისკი

აქტიური ნაბიჯები, რომელიც ყველას შეუძლია გადადგას

### თქვენ და ინსულტი

რამდენად ინფორმირებული ხართ თქვენი ინსულტის რისკზე?

მე ძალიან ახალგაზრდა ვარ იმისთვის რომ ინსულტზე ვიფიქრო.

ინსულტის შემთხვევების მეოთხედი მოდის 18-65 წლის ასაკის ადამიანებზე, ვინც თავს მხნედ და ჯანმრთელად გრძნობს.

მე უფრო ასაკოვანი ვარ ან მაქვს სხვა ჯანმრთელობის პრობლემები.

არასოდეს არ არის გვიან ნაბიჯების გადადგმა ინსულტის რისკის შესამცირებლად, როგორცაა მაგალითად უფრო აქტიური, ჯანსაღი კვება და ჯანმრთელობის პრობლემების მკურნალობა.

## მე მაღალი არტერიული წნევა მაქვს

მაღალი არტერიული წნევა არის ინსულტის განვითარების ძირითადი ფაქტორი შემთხვევების ნახევარზე მეტში.

## მე მწვეელი ვარ

მოწევაზე თავის დანებება არის საუკეთესო რამ რაც შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი ჯანმრთელობისთვის.

## მე შემეძლო წონის დაკლება

ჭარბი წონა ან სიმსუქნე ზრდის ინსულტის განვითარების ალბათობას.

## მე გადატანილი მაქვს ინსულტი ან გარდამავალი იშემიური შეტევა (TIA ან მინი-ინსულტი)

თუ უკვე გქონდათ ინსულტი ან TIA, თქვენ გაქვთ განმეორებითი ინსულტის განვითარების რისკი. ეს გზამკვლევი შეიცავს სასარგებლო რჩევებს, რომლებიც დაგეხმარებათ შეამციროთ რისკი და მიიღოთ მეტი დახმარება და მხარდაჭერა, რათა თავი მარტოდ არ იგრძნოთ.

ინსულტი შეიძლება განუვითარდეს ნებისმიერ ადამიანს, ნებისმიერ ასაკში. თქვენი ინდივიდუალური ინსულტის

რისკის შესახებ მეტის გასაგებად ეწვიეთ თქვენს ექიმს ან ფარმაცევტს.

## თქვენი ინსულტის განვითარების რისკი

ყველას აქვს ინსულტის განვითარების განსხვავებული რისკი, რაც დამოკიდებულია უნიკალურ ფაქტორებზე, რომლებიც ყველასთვის ინდივიდუალურია.

რისკის ფაქტორი შეიძლება იყოს ნებისმიერი რამ, როგორცაა თქვენი ცხოვრების წესი, თქვენი ასაკი, ჯანმრთელობის პრობლემები ან ალკოჰოლის მოხმარება და მოწევა.

თუ თქვენ გადატანილი გაქვთ ინსულტი ან TIA, მომავალში ინსულტის განვითარების უფრო მაღალი რისკი გაგაჩნიათ.

თქვენ მიიღებთ რჩევას პროფესიონალებისგან ნებისმიერი ჯანმრთელობის პრობლემის მკურნალობის შესახებ, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს თქვენი პირველი ინსულტი ან TIA, როგორცაა მაგალითად მაღალი წნევა.

## ინსულტის განვითარების ძირითადი ფაქტორები

### ასაკი

ასაკის მატებასთან ერთად, თქვენი არტერიები კარგავს ელასტიურობას, რაც ზრდის მათი დაბლოკვის შანსს. თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ ქმედითი ნაბიჯები ინსულტის რისკის შესამცირებლად ნებისმიერ ასაკში, ამიტომ გადახედეთ ჩვენი ჯანსაღი ცხოვრების რჩევებს ამ გზამკვლევაში.

### ჯანმრთელობის პრობლემები

ზოგიერთი ჯანმრთელობის პრობლემა ზრდის ინსულტის რისკს. ეს შეიძლება გამოვლინდეს როგორც:

- სისხლის მაღალი არტერიული წნევა.
- წინაგულების ფიბრილაცია (არარეგულარული გულისცემა).
- შაქრიანი დიაბეტი და პრედიაბეტი.
- მაღალი ქოლესტერინის დონე.

## ცხოვრების წესი

ყოველდღიური ცხოვრების ზოგიერთი ჩვევა ზრდის ინსულტის განვითარების რისკს, მაგალითად:

- მოწევა.
- ჭარბი წონა.
- ალკოჰოლის ჭარბი მიღება.
- ნაკლები ფიზიკური აქტივობა.
- მარილის, ცხიმისა და შაქრის შემცველი საკვების მიღება.

## ოჯახის ისტორია

ინსულტი შეიძლება თან სდევდეს ოჯახებს, ამიტომ მიმართეთ თქვენს ექიმს ან მედდას, თუ გაქვთ ინსულტის ოჯახური ისტორია. შეიძლება დაგჭირდეთ გარკვეული ტესტები, ჯანმრთელობის შემოწმება და რჩევები რისკის შესამცირებლად.

## ეთნიკური ფაქტორი

ინსულტი უფრო ხშირად ვითარდება შავკანიან ადამიანებში ან სამხრეთ აზიის ოჯახებში. თუ შავკანიანი ან სამხრეთ აზიელი ბრძანდებით, შეიძლება დაგჭირდეთ დიაბეტის გამოკვლევა უფრო

ადრეულ ასაკში, განსაკუთრებით თუ გაქვთ რაიმე რისკ-ფაქტორი, როგორცაა ჭარბი წონა. დაუკავშირდით თქვენს მკურნალ ექიმს ჯანმრთელობის შემოწმების მოთხოვნით.

## აქტიურად შეამცირეთ რისკი

თქვენ შეგიძლიათ აქტიურად შეამციროთ ინსულტის განვითარების რისკი ჯანსაღი ცხოვრების წესის არჩევით. იქნება ეს თქვენი დიეტის, ფიზიკური აქტივობის, მოწვევის თუ ალკოჰოლის მიღების ჩვევების გადახედვა, გახსოვდეთ, რომ ცვლილებებისთვის არასდროსაა გვიანი.

## მიიღეთ თქვენზე მორგებული რჩევა

გახსოვდეთ, რომ ამ სახელმძღვანელოს მიზანია მხოლოდ ზოგადი რჩევების მოცემა. კონკრეტულად თქვენზე მორგებული რჩევების მისაღებად თქვენი ჯანმრთელობის ან მკურნალობის შესახებ კი, თქვენ შეიძლება დაგჭირდეთ მიმართოთ პროფესიონალს, როგორცაა მაგალითად მკურნალი ექიმი ან ფარმაცევტი.

## შეამცირეთ ალკოჰოლის მიღება

ალკოჰოლის რეგულარული მიღება ზრდის ინსულტის განვითარების რისკს. დიდ ბრიტანეთში, მთავრობა რეკომენდაციას ავრცელებს ჯანმრთელობის გაუარესების რისკის შესამცირებლად და აღნიშნავს რომ კვირის განმავლობაში სასურველია მხოლოდ 14 ერთეული ალკოჰოლის მოხმარება, ასევე უკეთესი იქნება ალკოჰოლის ამ რაოდენობის კვირის სხვადასხვა დღეზე გადანაწილება. ეს ლიმიტი ერთია ორივე სქესის წარმომადგენლისთვის. თუ გაწუხებთ ალკოჰოლის მოხმარება ან თქვენი ზღვრის უკეთ დასადგენად, შეგიძლიათ ეწვიოთ შემდეგ საიტს: [drinkaware.co.uk](http://drinkaware.co.uk).

## თავი დაანებეთ მოწევას

მოწევა მნიშვნელოვნად ზრდის ინსულტის რისკს. თუმცა თუ თავს დაანებებთ, რისკი მაშინვე იკლებს. მოწევის შეწყვეტა შეიძლება იყოს საუკეთესო რამ, რასაც ოდესმე გააკეთებთ თქვენი ჯანმრთელობისთვის, ამის განსახორციელებლად კი უამრავი დახმარებაა ხელმისაწვდომი.



თქვენი ადგილობრივი მოწვევის შეწყვეტის სერვისების მოსაძიებლად გაერთიანებული სამეფოს მასშტაბით, ეწვიეთ საიტს: [nhs.uk/smoking](https://www.nhs.uk/smoking). ასევე შეგიძლიათ დარეკოთ შემდეგ უფასო დახმარების ცხელ ხაზებზე: ინგლისი: 0300 123 1044, შოტლანდია 0800 84 84 84, უელსი 0800 085 2219.

მოწვევის შეწყვეტის ადგილობრივ სერვისებს შეუძლიათ შემოგთავაზონ მოწვევის შეწყვეტის პროდუქტები და მედიკამენტები, როგორცაა ნიკოტინის რეზინი და ტაბლეტები რეცეპტით. ისინი ასევე იძლევიან ინდივიდუალურ რჩევებს და გეხმარებიან მოწვევის შეწყვეტის გეგმის შედგენაში.

## ელექტრონული სიგარეტი (ვეიპინგი)

ელექტრონული სიგარეტი შეიძლება იყოს სასარგებლო, როგორც მოწვევის შეწყვეტის გეგმის ნაწილი. ნიკოტინის შემცველი თერაპიისგან განსხვავებით, ელექტრონული სიგარეტი არ არის ხელმისაწვდომი რეცეპტით.

ელექტრონული სიგარეტის მოხმარება არ არის ბოლომდე უსაფრთხო და შესაძლებელია მოწვევაზე თავის დანებების შემდეგ გამოიწვიოს ვეიპინგზე დამოკიდებულება. მიიღეთ

ინდივიდუალური რჩევა მოწვევის შეწყვეტის სერვისისგან, თუ როგორ გამოიყენოთ ელექტრონული სიგარეტი, რათა შეძლოთ მოწვევის შეწყვეტა.

## **ჩილიმი**

ჩილიმი სხვადასხვა ტიპებს მიეკუთვნება შიშა, ნარგილე, ჰუკა და ჰაბბა-ბუბა. მიუხედავად იმისა, რომ იგი თამბაქოს მოხმარების "უსაფრთხო" გზად ითვლება, ჩილიმს შეუძლია სესიის დროს გაცილებით მეტი ნიკოტინის, კვამლისა და ტოქსიკური ქიმიკატების მიწოდება, ვიდრე სიგარეტის მოწვევას.

## **შეამცირეთ წელის გარშემოწირულობა**

ჭარბი წონა ზრდის ინსულტის ალბათობას და თქვენი რისკი იზრდება წონასთან ერთად. ზედმეტი წონა მრავალმხრივად ახდენს გავლენას თქვენს სხეულზე, როგორცაა არტერიული წნევის და მეორე ტიპის დიაბეტის რისკის გაზრდა, რაც ორივე დაკავშირებულია ინსულტთან.

თუ თქვენი წელის გარშემოწირულობა აღემატება 94 სმ-ს (37 ინჩს) მამაკაცებში, ან 80 სმ-ს (31,5 ინჩს) ქალებში, შესაძლოა ჭარბი წონა გქონდეთ.

BMI, ანუ სხეულის მასის ინდექსი, გვიჩვენებს გაქვთ თუ არა თქვენი სიმაღლის შესაბამისი წონა. ჯანსაღი BMI არის 18,5-დან 25-მდე. აფრიკის/კარიბის და სამხრეთ აზიის ეთნიკური ჯგუფების ადამიანებმა უნდა დაისახონ მიზნად დაბალი BMI-ს მაჩვენებელი, სახელდობრ 23, ამ ჯგუფებში დიაბეტის მაღალი ალბათობის გამო.

თუ წონის დაკლებას გირჩევენ ან გსურთ ჯანსაღი ცხოვრების წესის ჩამოყალიბება, არ არის აუცილებელი ეს მარტომ გააკეთოთ. არსებობს რამდენიმე შესანიშნავი რესურსი ინტერნეტში, როგორცაა NHS One You და აპლიკაციები წონის დასაკლებად. ასევე თქვენს ადგილობრივ ფარმაცევტს შეუძლია გაგიწიოთ დახმარება. თქვენს ოჯახს და მეგობრებს შეუძლიათ გვერდში დადგომა წახალისებით, ან საერთოდაც შემოუერთდნენ ჯანსაღი კვებისა და ვარჯიშის გეგმებს.

მოძებნეთ ონლაინ BMI კალკულატორი და NHS წონის დაკლების გეგმა საიტზე : [nhs.uk/loseweight](https://nhs.uk/loseweight).

## იკვებეთ ჯანსაღად

### ჯანსაღი კვების პრაქტიკული მხარდაჭერა

პროდუქტების შეძენა და საჭმლის მომზადება ხანდახან რთულია, თუ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი ბრძანდებით ან დაბალ შემოსავალი გააჩნიათ. იმ შემთხვევაში, თუ ინსულტის შემდეგ ფინანსური სირთულეები გაგიჩნდათ, იხილეთ ჩვენი სახელმძღვანელო „სარგებელი და ფინანსური დახმარება“. ინსულტის შემდეგ ინვალიდობის შემთხვევაში მეტი დახმარება თუ გჭირდებათ, დარეკეთ ჩვენს მხარდაჭერის ხაზზე: 0303 3033 100.

რჩევა: როდესაც პროდუქტებს ყიდულობთ ყურადღება მიაქციეთ „შუქნიშნის“ ფერის ნიშნებს პაკეტის უკანა მხარეს. წითელი წრე აღნიშნავს რომ საკვები შეიცავს ბევრ ცხიმს, შაქარს ან მარილს. ყვითელი ან მწვანე წრე კი იმის აღმნიშვნელია, რომ პროდუქტი ჯანსაღი არჩევანია.

## 1. შეამცირეთ მარილის მოხმარება

მარილის დიდი რაოდენობით მიღებამ შეიძლება გაზარდოს სისხლის არტერიული წნევა, რაც ინსულტის მთავარი რისკია.

ჩვენს ორგანიზმს ყოველთვის ესჭირდება მარილი მცირე რაოდენობით, მაგრამ ერთი ჩაის კოვზი არის მაქსიმუმი რისი მიღებაც უსაფრთხოდ შეგვიძლია დღის განმავლობაში.

მარილი, რომელსაც ჩვენ მოვიხმართ, ხშირად ჩამალულია ყოველდღიურ საკვებში, მათ შორის პურში, მარცვლეულში და დამუშავებულ ხორცში, როგორცაა ლორი. მზა კერძები და თეიქევეი კერძები ხშირად გაჯერებულია მარილით.

საჭმლის მომზადებისას სცადეთ მარილის ნაცვლად გემოს გასაუმჯობესებლად სანელებლების დამატება. სუფრასთან მარილის დამატებამდე დააგემოვნეთ თქვენი საჭმელი - შეიძლება არც იყოს მისი დამატების აუცილებლობა!

ზოგიერთს მოსწონს ნატრიუმის დაბალი შემცველობის მარილის პროდუქტების გამოყენება, რათა შეამციროს მარილის მოხმარება. ეს პროდუქტები, როგორც წესი, არ არის რეკომენდებული ინსულტის რისკის ქვეშ მყოფი ადამიანებისთვის, მათ შორის 65 წელზე უფროსი ასაკის ადამიანებისთვის და მათთვის, ვინც იყენებს მედიკამენტებს, რომლებიც გავლენას ახდენენ კალიუმის კონცენტრაციაზე. ნატრიუმის დაბალი დონის შემცველი მარილის გამოყენებამდე მიმართეთ თქვენს ექიმს ან ფარმაცევტს.

## 2. შეამცირეთ შაქრის მოხმარება

შაქრის ჭარბი რაოდენობით მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს წონაში მატება, რაც ზრდის ინსულტის და მე-2 ტიპის დიაბეტის რისკს.

დღეში უნდა მიირთვათ არაუმეტეს შვიდი შაქრის კუბის (30გრ) ოდენობის შაქარი. არც ისე ბევრია, როცა იცი, რომ გაზიანი სასმელის ქილაში შეიძლება ცხრა კუბზე მეტი შაქარი იყოს.

მარილის მსგავსად, ბევრი შაქარი ჩამალულია ჩვეულებრივ საკვებშიც. და ეს არ არის მხოლოდ ტკბილი საკვები -

სანელებლიანი საკვები, როგორცაა მაგალითად შემწვარი ლობიო და პომიდვრის კეტჩუპი, შეიძლება იყოს ძალიან მაღალი შაქრის შემცველობის მატარებელი.

### 3. შეამცირეთ ცხიმის მოხმარება

ცხიმის მოხმარების შემცირება დაგეხმარებათ წონის კლებაში, რაც საბოლოოდ შეამცირებს ინსულტის განვითარების რისკს.

ნაკლები გაჯერებული ცხიმების მიღება და მათი მცირე რაოდენობით უჯერი ცხიმების ჩანაცვლება ქოლესტერინის შემცირებაში დაგეხმარებათ. თუმცა თუ თქვენ გიფიქსირდებათ მაღალი ქოლესტერინი, შეიძლება დაგჭირდეთ მედიკამენტები, ამიტომ ეწვიეთ თქვენს მკურნალ ექიმს.

გაჯერებული ცხიმი ხშირად არის მყარი ცხიმი, როგორცაა კარაქი. მას ნახავთ ისეთ საკვებში, როგორცაა ყველი, ნამცხვრები, ცხიმოვანი ხორცი და ძეხვეული, ასევე

გაჯერებული ცხიმის სახეობაა ქოქოსის ზეთი და პალმის ზეთი.

უჯერი ცხიმი ხშირად ზეთის სახისაა, როგორც მაგალითად, ზეთისხილის ზეთი და მიწისთხილის ზეთი. ის ასევე გვხვდება თევზებში, როგორცაა ორაგული და სარდინი, და სხვა საკვებში, როგორცაა არაქისის კარაქი, ავოკადო, თხილი და თესლი.

საჭმლის მომზადებისას შეეცადეთ ჩაანაცვლოთ გაჯერებული (მყარი) ცხიმები, როგორცაა კარაქი და ქოქოსის ზეთი მცირე რაოდენობის ზეთუნის ან მიწისთხილის ზეთით.

#### **4. გაზარდეთ ბოჭკოვანი საკვების რაციონი**

ბოჭკოვანი საკვების მიღება დაგეხმარებათ წონის დაკლებაში, დიაბეტისა და გულის ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში, რაც ამცირებს ინსულტის რისკს. ბევრი ბოსტნეულისა და ხილის ჭამა შესანიშნავი გზაა მეტი ბოჭკოს მისაღებად. აირჩიეთ მთელი მარცვლეული საკვებად, როგორცაა პური, მაკარონი და ბრინჯი.



ბოსტნელის და ხილის ჭამისას მიირთვით მისი კანიც, მაგალითად, კარტოფილის და ვაშლის ჭამისას. შვრია, თხილი და სხვადასხვა მცენარის თესლმა ასევე შეიძლება გაზარდოს თქვენი ყოველდღიური ბოჭკოვანი პროდუქტის მიღების ოდენობა.

## 5. დააბალანსეთ დიეტა

დღის განმავლობაში შეეცადეთ მიირთვათ რაიმე ქვემოთ მოცემული საკვების თითოეული ჯგუფიდან. სახლში დამზადებული საკვები ხშირად საუკეთესო ვარიანტია, რადგან თქვენ იცით, რომ ის მზადდება ახალი ინგრედიენტებით და მასში გაცილებით ნაკლები ცხიმი, მარილი ან შაქარია, ვიდრე მზა საკვებში.

ხილი და ბოსტნეული: მიზნად დაისახეთ დღეში ხუთი მაინც. გახსოვდეთ, რომ დაკონსერვებული, გაყინული ხილი და ბოსტნეულიც ითვლება. შეეცადეთ თევზში მორთოთ, პირდაპირი გაგებით, მრავალფეროვანი ხილით და ბოსტნეულით. ბოსტნეული და ხილი შეიძლება შეადგენდეს თქვენი ყოველდღიური საკვების დაახლოებით მესამედს.

სახამებლის შემცველი ნახშირწყლები, როგორცაა კარტოფილი, ბრინჯი, პური და მაკარონი, შეიძლება შეადგენდეს თქვენი რაციონის დაახლოებით მესამედს.

ცილა შეგვიძლია მივიღოთ მჭლე ხორციდან, თევზიდან და კვერცხიდან. არაცხოველური ცილის კარგი მომმარაგებელი შეიძლება იყოს გამომშრალი ლობიო, ოსპი და თხილი.

რძის პროდუქტები, როგორცაა რძე, ყველი და იოგურტი, უზრუნველყოფს კალციუმს, რაც ხელს უწყობს ძვლების სიმტკიცეს. შეეცადეთ მიირთვათ ნაკლები ცხიმის შემცველი რძის პროდუქტები.

ცხიმი შეიცავს ყველაზე მეტ კალორიას თითო გრამზე, ამიტომ ძალიან მცირე დოზაც საკმარისია. შეეცადეთ მიირთვათ უჯერი ცხიმები, როგორცაა ზეთუნის ზეთი, მყარი, გაჯერებული ცხიმების ნაცვლად, როგორცაა კარაქი და ქოქოსის ზეთი.

## ინსულტის შემდეგ ყლაპვის გაძნელება

თუ ინსულტის შემდეგ ყლაპვა გიჭირთ, უნდა მოიძიოთ დიეტოლოგის ან მეტყველებისა და ენის თერაპევტის დახმარება, ვინც დაგეხმარებათ უსაფრთხოდ ჭამის მეთოდის შემუშავებაში. დიეტოლოგს შეუძლია გირჩიოთ როგორ მოამზადოთ გემრიელი და უსაფრთხო საკვები და მიიღოთ მონაწილეობა ოჯახურ კვებაში. დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ საიტს: [stroke.org.uk/swallowing-problems](http://stroke.org.uk/swallowing-problems).

## იყავით რაც შეიძლება მეტად აქტიური

იყავით რაც შეიძლება მეტად აქტიური მეტი მოძრაობა ასევე დაგეხმარებათ თქვენს ემოციურ კეთილდღეობის გაუმჯობესებაში ტვინში ქიმიურად აქტიური ნივთიერებების გამოყოფით, რომლებიც თავს უკეთ გაგრძნობინებთ. მეტმა ფიზიკურმა აქტივობამ შეიძლება დადებითი გავლენა მოახდინოს თქვენს ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე. ზოგისთვის ფიზიკური შეიძლება შემოისაზღვროს ოთახში

სიარულით, ზოგისთვის კი ფიტნესის ჯგუფში გაწევრიანებაში ან თუნდაც მეზაღობით.

მოიძიეთ ინტერნეტში როგორ გახდეთ უფრო აქტიური ეწვიეთ [stroke.org.uk/getting-active](http://stroke.org.uk/getting-active) მეტი ინფორმაციის მისაღება თუ როგორ გააქტიურდეთ ინსულტის შემდეგ, ასევე მიიღოთ უფასო 12 კვირიანი სავარჯიშო პროგრამა, რომელიც შესაძლებლობას გაძლევთ შეურთდეთ მას თქვენთვის კომფორტული ფიზიკური აქტივობის დონიდან.

აქტიური, ჯანსაღი ცხოვრების წესი და თქვენი სამედიცინო პრობლემების მკურნალობა ასევე დაგეხმარებათ გულის დაავადებების, დემენციის და კიბოს რისკის შემცირებაში.

## არალეგალური ნარკოტიკული ნივთიერებების გამოყენება

ზოგი შეიძლება იყენებდეს არალეგალურ ნარკოტიკულ ნივთიერებებს და საერთოდ ვერ აცნობიერებდეს მისგან

გამოწვეულ ინსულტის რისკს. ისეთმა ნარკოტიკმა როგორცაა კოკაინი, შეიძლება გამოიწვიოს ინსულტის რისკის გაზრდა მისი მოხმარებიდან სულ რაღაც რამოდენიმე დღის განმავლობაში. სხვა ნარკოტიკები, როგორც მაგალითად კანაფი, ჰეროინი და კათი დაკავშირებულია მომატებულ რისკთან და ინსულტის სიკვდილიანობის მაღალ მაჩვენებელთან.

## მეტი თანადგომა და ინფორმაცია

ნარკოტიკული ნივთიერებების საკონსულტაციო ორგანიზაცია FRANK აწვდის ინფორმაციას და კონფიდენციალურ რჩევებს ნარკოტიკების შესახებ მომხმარებლებს, მათ მეგობრებსა და ოჯახებს. ეწვიეთ [talktofrank.com](http://talktofrank.com)-ს ან დარეკეთ ნომერზე 03001 236 600. ჩვენი ინსულტის მხარდაჭერის ცხელი ხაზი ასევე დაგეხმარებათ მხარდაჭერის გზების მოძიებაში.

## იმკურნალეთ

თუ თქვენ ხართ ისეთი დაავადების მატარებელი, რომელიც დაკავშირებულია ინსულტთან, მაშინ მკურნალობის კურსის

ჩატარება დაგეხმარებათ რისკების შემცირებაში. თუ თქვენ გადატანილი გაქვთ ინსულტი ან TIA, განმეორებითი ინსულტის თავიდან ასაცილებლად ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა მიმართოთ თქვენი ექიმის რეკომენდაციებს მიმდინარე დაავადებებთან დაკავშირებით და განაგრძოთ მკურნალობა.

## **როგორ შევამოწმოთ ჯანმრთელობა**

ყველა აქ ჩამოთვლილი დაავადება შეიძლება დაგემართოთ ნებისმიერ ასაკში. ამიტომ, იმის მიუხედავად, გრძნობთ თუ არა თავს კარგად და ჯანმრთელად, მნიშვნელოვანია რეგულარული სამედიცინო შემოწმებების ჩატარება.

ინგლისში 40-74 წლის ადამიანებს შეუძლიათ გაიარონ NHS ჯანმრთელობის შემოწმება, რომელიც ეძებს და ავლენს ჯანმრთელობის პრობლემების ადრეულ ნიშნებს, მათ შორის ინსულტის რისკს.

.

თუ გაწუხებთ ჯანმრთელობის პრობლემები მიმართეთ ოჯახის ექიმს ან მედდას. ადგილობრივ ფარმაცევტს ასევე

შეუძლია გაგიწიოთ კონსულტაცია და ჩაგიტაროთ გარკვეული სამედიცინო შემოწმება.

## მაღალი არტერიული წნევა

მაღალი არტერიული წნევა ინსულტების შემთხვევების ნახევარზეა პასუხისმგებელი, ასე რომ ის ყველაზე მნიშვნელოვანი ინსულტის განმაპირობებელი ფაქტორია. რას წარმოადგენს ის? თქვენი გული ტუმბავს სისხლს სისხლძარღვებში. მაღალი არტერიული წნევა წარმოიშვება როდესაც სისხლი ნორმალურზე მეტად აწვება სისხლძარღვების კედლებს. ამ მდგომარეობას ასევე მოიხსენიებენ როგორც ჰიპერტენზიას.

რა რისკის მატარებელი შეიძლება იყოს ის? მაღალმა არტერიულმა წნევამ შეიძლება განაპირობოს თრომბის წარმოქმნა ან თავში სისხლჩაქცევა. მაღალ არტერიულ წნევას ასევე შეუძლია გულის შეტევის რისკის გაზრდა, დემენციისა და თირკმლის შეტევის პროვოცირება.

როგორ მივხვდეთ მაქვს თუ არა მაღალი არტერიული წნევა?  
როგორც წესი მას თან არ ახლავს სიმპტომები, ამიტომ საჭიროა  
წნევის რეგულარულად შემოწმება. წნევის გაზომვა  
შეგიძლიათ ოჯახის ექიმთან ან აფთიაქში. ასევე მრავლადაა  
ხელმისაწვდომი სისხლის წნევის საზომი აპარატები.

როგორ უნდა მოვიქცეთ? თუ მაღალი არტერიული წნევის  
დიაგნოზი დაგისვეს, მდგომარეობის გამოსწორებაში  
დაგეხმარებათ ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრება,  
თუმცა ასევე დაგჭირდებათ წამალიც. თუ თქვენ მოგცემენ  
ტაბლეტების მიღების რეკომენდაციას, მნიშვნელოვანია მათი  
რეგულარულად მიღება.

გაიგეთ როგორ ამოვიკითხოთ სისხლის წნევის შედეგები და  
როგორ მოვიქცეთ მაღალი არტერიული წნევის შემთხვევაში  
ჩვენს გზამკვლევაში „სისხლის მაღალი არტერიული წნევა და  
ინსულტი“. წაიკითხეთ ონლაინ ან შეუკვეთეთ ნაბეჭდი ასლი  
შემდეგი საიტიდან: [stroke.org.uk/high-blood-pressure](https://stroke.org.uk/high-blood-pressure).



## წინაგულების ფიბრილაცია (AF)

თუ თქვენ არ მკურნალობთ წინაგულების ფიბრილაციას (AF), ინსულტის განვითარების რისკი 5-ჯერ იზრდება და ამ დიაგნოზის ფონზე განვითარებული ინსულტის შედეგები ბევრად მძიმეა.

**რას წარმოადგენს ის? წინაგულების ფიბრილაციის შემთხვევაში თქვენი გულისცემა არათანმიმდევრულია და შეიძლება არარეგულარულად აჩქარდეს.**

**რა რისკის მატარებელი შეიძლება იყოს ის? გული შეიძლება ბოლომდე არ იცლებოდეს ყოველი დარტყმის დროს, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს თრომბის წარმოქმნა გულში ჩარჩენილ სისხლში. თრომბი შეიძლება გაყვეს სისხლის ნაკადს თავის ტვინამდე და წარმოშვას ინსულტი.**

**როგორ მივხვდე მაქვს თუ არა მაღალი არტერიული წნევა? ხშირად შეიძლება იგრძნოთ როგორ ჩქარდება გული, თუმცა ადამიანების უმრავლესობაში ეს დიაგნოზი უსიმპტომოდ მიმდინარეობს. ოჯახის ექიმს ან ექთანს შეუძლია თქვენი**

შემოწმება და შემდგომში უფრო საფუძვლიან კვლევაზე გადამისამართება.

**როგორ უნდა მოვიქცე?** თუ თქვენ გამოგივლინდათ წინაგულების ფიბრილაცია (AF) და ოჯახის ექიმმა ან ექთანმა დაასკვნა რომ ინსულტის განვითარების მაღალი რისკის ქვეშ ხართ, თქვენ მოგცემენ ანტიკოაგულანტს (სისხლის გამათხელებელს), რათა შეამციროთ ინსულტის რისკი. მნიშვნელოვანია ანტიკოაგულანტების რეგულარული მიღება რათა შეინარჩუნოთ ინსულტის დაბალი რისკი.

## დიაბეტი

დიაბეტი თითქმის აორმაგებს ინსულტის განვითარების რისკს.

**რას წარმოადგენს ის?** დიაბეტი ნიშნავს, რომ თქვენს ორგანიზმს არ შეუძლია სისხლისგან შაქრის დროულად გამოცალკეება.

რა რისკის მატარებელი შეიძლება იყოს ის? სისხლში ზედმეტმა შაქარმა შეიძლება გამოიწვიოს სისხლძარღვების და ნერვების დაზიანება. ეს კი ზრდის ინსულტის განვითარების რისკს. მას ასევე შეუძლია გამოიწვიოს გულის შეტევა, მხედველობის დაკარგვა და თირკმლის პრობლემები.

როგორ მივხვდე მაქვს თუ არა მაღალი არტერიული წნევა? თქვენ შეიძლება არ გამოგივლინდეთ სიმპტომები, მაგრამ დიაბეტმა შეიძლება მოგანდომოთ გამალებული შარდვა, გამოიწვიოს მომატებული წყურვილი და დაღლილობის შეგრძნება. სისხლის ანალიზს შეუძლია დაადასტუროს გაქვთ თუ არა დიაბეტი ან პრე-დიაბეტი. პირველი და მეორე ტიპის დიაბეტის შესახებ უფრო დაწვრილებითი ინფორმაციის შესახებ შეგიძლიათ ეწვიოთ შემდეგ საიტს: [nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes).

როგორ უნდა მოვიქცე? პირველი ტიპის დიაბეტის შემთხვევაში პაციენტებს ესაჭიროება ინსულინით მკურნალობა. მეორე ტიპის დიაბეტის აღმოჩენისას ზოგიერთი შეიძლება უბრალოდ შემოიფარგლოს დიეტის კორექტირებით, მაშინ როცა დანარჩენებს შეიძლება

დასჭირდეთ წამლები და ინსულინით მკურნალობა. დიაბეტის მკურნალობას და ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვას, როგორცაა მაგალითად წონის დაკლება თუ ამის საჭიროება არსებობს, შეუძლია საგრძნობლად შეამციროს ინსულტის განვითარების რისკი.

რჩევა: თხოვეთ თქვენს ექიმს ან ფარმაცევტს ჩაგინიშნოთ ჯანმრთელობის შემოწმება.

## ქოლესტერინის მაღალი დონე

მაღალ ქოლესტერინს, როგორც წესი, არანაირი სიმპტომი არ ახასიათებს, მაგრამ ის ინსულტის განვითარების ერთ-ერთი მთავარი რისკ ფაქტორია.

**რას წარმოადგენს ის?** ქოლესტერინი ორგანიზმისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, თუმცა თუ სისხლში ქოლესტერინის დონე ნორმაზე მაღალია მან შეიძლება გამოიწვიოს გულის დაავადებები და ინსულტი.

ქოლესტერინის ორი სახეობა არსებობს. „ცუდ“ ქოლესტერინს შეუძლია გამოიწვიოს ცხიმოვანი ნივთიერების დაგროვება

თქვენს სისხლძარღვებში და „კარგი“ ქოლესტერინი, რომელიც გვეხმარება ცუდი ქოლესტერინის დონის შემცირებაში.

**რა რისკის მატარებელი შეიძლება იყოს ის? სისხლში მომეტებულმა ქოლესტერინმა შეიძლება გამოიწვიოს სისხლძარღვების გაჭედვა მის კედლებზე ცხიმოვანი ნივთიერების დაგროვებით (ათეროსკლეროზი). ყოველივე ამას შეუძლია გამოიწვიოს თრომბის წარმოშობა, რამაც შემდეგ შეიძლება ხელი შეუწყოს ინსულტის განვითარებას.**

**როგორ მივხვდე მაქვს თუ არა მაღალი არტერიული წნევა?** თქვენი ექიმის ან ფარმაცევტის მიერ დანიშნული სისხლის ანალიზი გიჩვენებთ ქოლესტერინის დონეს.

**როგორ უნდა მოვიქცე?** შენი ქოლესტერინის შემცველობა დაგეხმარება დაადგინო ინსულტის განვითარების რისკი. თუ რისკი მაღალია, შეგიძლიათ ცხოვრების წესის შეცვლა, როგორცაა მაგალითად, წონის დაკლება, მეტი აქტიურობა და ჯანსაღი კვება.

სტატინებად წოდებულ წამლებს ხშირად იყენებენ ქოლესტერინის დონის შესამცირებლად, მათ საკმაოდ კარგი შედეგები აჩვენებს ინსულტის განვითარების რისკის შემცირებაში.

ზოგი ადამიანი იბადება ქოლესტერინის მაღალი მაჩვენებლით. ეს მემკვიდრეობითია და მას ეძახიან ოჯახურ ჰიპერქოლესტერინემიას. მას შეუძლია გამოიწვიოს მატარებლის გარდაცვალება 20-30 წლის ასაკში, ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია რომ ჩაიტაროთ კვლევა, თუ იცით თქვენს ოჯახში გულით ან ინსულტით გარდაცვლილთა შესახებ. მისი განკურნება შეიძლება ქოლესტერინის დამწვევი წამლებით.

## **ინსულტთან დაკავშირებული სხვა დაავადებები**

### **ნამგლისებრუჯრედოვანი დაავადება (SCD)**

ნამგლისებრუჯრედოვანი დაავადების მქონე ადამიანების მეოთხედს ემართება ინსულტი 45 წლის ასაკამდე. SCD ძირითადად აზიანებს აფრიკის, აფრიკულ-კარიბის, აზიისა და

ხმელთაშუა ზღვის წარმოჩობის მქონე ადამიანებს (2). ის ზრდის ინსულტის რისკს, რადგან სისხლის წითელი უჯრედები იცვლიან ფორმას, რაც მათ მიერ თრომბის წარმოქმნის ალბათობას ზრდის.

დიდ ბრიტანეთში, SCD-ს დიაგნოზს როგორც წესი სვამენ ორსულობის დროს ან დაბადებიდან მალევე სისხლის ანალიზის დახმარებით. ინსულტის რისკის შესამცირებლად მთავარი მკურნალობის მეთოდი წარმოადგენს რეგულარულ სისხლის გადასხმას. SCD-ის შესახებ ინფორმაციისა და მხარდაჭერისთვის დაუკავშირდით Sickle Cell Society-ს [sicklecellsociety.org](http://sicklecellsociety.org).

**ქალთა კონტრაცეფცია და ჰორმონალური თერაპია (HRT)**  
ზოგიერთმა ორალურმა კონტრაცეპტივმა და ჰორმონის შემცველმა თერაპიამ (HRT) შეიძლება გამოიწვიოს ქალებში ინსულტის მაღალი რისკი. თქვენმა ექიმმა უნდა შეაფასოს თქვენი ინსულტის რისკი კონტრაცეპტივის დანიშვნამდე. თუ ატარებთ მაღალ წნევას, გაქვთ შაკიკი ან ადრე დაგიფიქსირდათ თრომბი ან ინსულტი, შეიძლება არ იყოს მიზანშეწონილი ჰორმონალური თერაპიის ჩატარება. მოწვევა,

ჭარბი წონა ან 35 წელზე მეტი ასაკმა, ასევე შეიძლება გაზარდოს ინსულტის განვითარების რისკი აბების ან HRT-ის მიღების დროს.

საერთო ჯამში, კონტრაცეფციის ან HRT-დან გამოწვეული ინსულტის განვითარების რისკი დაბალია, ასე რომ, თუ გაქვთ ზემოაღნიშნული ჩვენება, არ შეწყვიტოთ მკურნალობა, სანამ არ გაესაუბრებით მკურნალ ექიმს ან მედდასს. ჰკითხეთ მათ რისკის შესახებ და თქვენზე მორგებული საუკეთესო კონტრაცეფციის ან ჰორმონული თერაპიის კურსის შესახებ.

## **სტრესი, შფოთვა და დეპრესია**

ინსულტის უფრო მაღალი რისკის ქვეშ იქნებით, თუ განიცდით სტრესს, შფოთვას ან დეპრესიას. ამის მიზეზები უცნობია, მაგრამ ერთ-ერთი მიზეზი შეიძლება იყოს ის, რომ უფრო რთულია ჯანმრთელობაზე ზრუნვა, თუ დეპრესიაში ან დიდი ზეწოლის ქვეშ ხართ. შეეცადეთ იპოვოთ მხარდაჭერა მეგობრებისგან ან პროფესიონალებისგან ნებისმიერი ემოციური პრობლემის დროს და იფიქრეთ ჯანსაღი ცხოვრების წესის არჩევაზე, რომელიც ხელს შეუწყობს თქვენს ემოციურ კეთილდღეობას.



## **ობსტრუქციული ძილის აპნოე (OSA)**

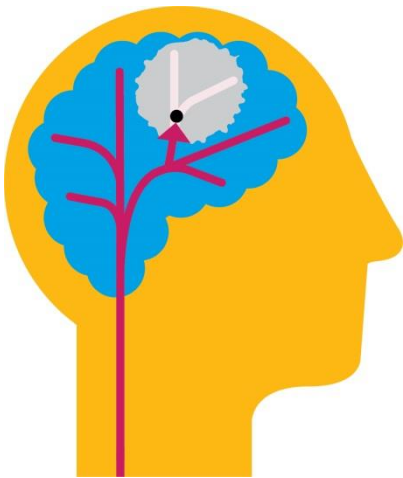
ძილის დარღვევა, რომელსაც ეწოდება ობსტრუქციული ძილის აპნოე (OSA), არის ინსულტის გამომწვევი ერთ-ერთი ფაქტორი. OSA წყვეტს თქვენს სუნთქვას ძილის დროს. OSA-ს მქონე ზოგიერთი ადამიანი ხვრინავს, თუმცა არა ყველა. შეიძლება ღამით ხშირად გაიღვიძოთ და შედეგად დღისით ძალიან გეძინებოდეთ. გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს, თუ ფიქრობთ, რომ OSA გივლინდებათ.

## **ინსულტის შესახებ**

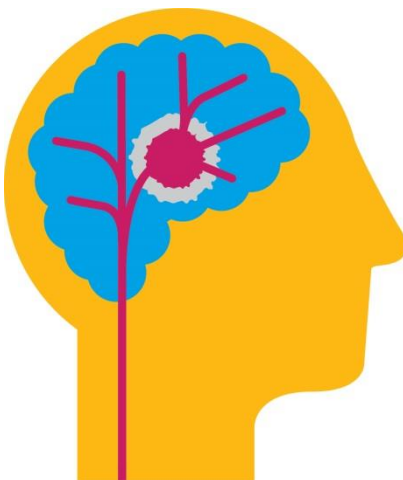
ინსულტი არის თავის ტვინის შეტევა. ის ვლინდება როცა თავის ტვინს უწყდება სისხლის მიწოდება, რაც ტვინის უჯრედების სიკვდილს იწვევს. თავის ტვინის დაზიანება გავლენას ახდენს მთელი ორგანიზმის მუშაობაზე. ის ასევე მოქმედებს თქვენს აზრებზე და გრძნობებზე.

ინსულტის ორ ძირითად ნაირსახეობას განასახვავებენ

1. იშემიური: მას იწვევს თავის ტვინში სისხლძარღვის ბლოკირება. იშემიურ ინსულტს ხშირად მოიხსენიებენ, როგორც თრომბს.



2. ჰემორაგიული: მას იწვევს სისხლჩაქცევა თავის ტვინში. ასეთ ინსულტს ხშირად სისხლჩაქცევას ეძახიან.



## ინსულტის ნიშნების გამოვლენა

ძალიან მნიშვნელოვანია ადრევე შევამჩნიოთ ინსულტის ნიშნები საკუთარ თავში ან სხვა ადამიანში. FAST ტესტი საუკეთესოა ამ შემთხვევებისთვის.

## FAST ტესტი

სახე (Face): შეუძლია თუ არა ადამიანს გაღიმება? ემჩნევა თუ არა მას სახის ერთ მხარეზე ჩამოწევა?

ხელები (Arms): შეუძლია თუ არა პიროვნებას ორივე ხელის აწევა და აწეულ პოზიციაში გაჩერება?

მეტყველების პრობლემები (Speech problems): შეუძლია თუ არა ადამიანს გამართულად საუბარი და თქვენი საუბრის გაგება? ბუნდოვანია თუ არა მათი მეტყველება?

დრო (Time): თუ თქვენ შეამჩნიეთ რომელიმე ეს ნიშანი, დროა დარეკოთ **999**-ზე.

FAST ტესტი გვეხმარება შევამჩნიოთ ინსულტის სამი ძირითადი სიმპტომი. მაგრამ გაითვალისწინეთ, რომ

ინსულტს კიდევ სხვა გამოვლინებებიც გააჩნია, რომელთაც სერიოზულად უნდა მოვეკიდოთ. ეს შეიძლება გამოვლინდეს როგორც:

- უეცარი სისუსტე ან გაბრუება სხეულის ცალ მხარეს, მათ შორის ფეხებში, ხელებში და ტერფებზე.
- სიტყვათა მოძიების და გამართულად საუბრის სირთულე
- უეცარი მხედველობის დაბინდვა ან ხედვის დაკარგვა ერთ ან ორივე თვალში
- მეხსიერების უეცარი დაკარგვა ან დაბნეულობა და თავბრუსხვევა ან უეცარი წაქცევა.
- უეცარი, ძლიერი თავის ტკივილი.

ინსულტი შეიძლება ნებისმიერ ადამიანს დაემართოს ნებისმიერ ასაკში. ყოველი წამი მნიშვნელოვანია. თუ თქვენ შენიშნავთ ინსულტის ნებისმიერ გამოვლინებას, არ დააყოვნოთ. დაუყოვნებლივ დარეკეთ **999**-ზე.

**გარდამავალი იშემიური შეტევა (TIA, ან მინი ინსულტი)**

TIA იგივეა რაც ინსულტი, მაგრამ სიმპტომები გრძელდება ხანმოკლე დროით. სიმპტომების გამოვლენისას

შეუძლებელია დადგენა, განიცდის თუ არა ვინმე TIA-ს ან სრულ ინსულტს, ასე რომ არ დაელოდოთ. დაუყოვნებლივ დარეკეთ **999**-ზე. (14)

## ინსულტის გადაუდებელი მკურნალობა

თუ გაგიჩნდათ ინსულტის განვითარების ეჭვი, დაზარალებული სასწრაფო დახმარების მანქანით უნდა გადაიყვანონ საავადმყოფოში ინსულტის სპეციალურ განყოფილებაში. მნიშვნელოვანია ინსულტის მკურნალობა რაც შეიძლება მალე დაიწყოს. თრომბის აღმოფხვრისა და თრომბის მოცილების პროცედურები უნდა ჩატარდეს ინსულტიდან რამდენიმე საათში, ასე რომ, თუ ინსულტზე ეჭვი გაქვთ, დაუყოვნებლივ დარეკეთ **999**-ზე.

## სად მივიღო დახმარება და ინფორმაცია

### ინსულტის ასოციაციიდან

#### დახმარების ცხელი ხაზი

ჩვენი დახმარების ხაზი გთავაზობთ ინფორმაციას და მხარდაჭერას ყველასთვის, ვინც დაზარალდა ინსულტით, მათ შორის ოჯახს, მეგობრებს და მომვლელებს.

დაგვირეკეთ ნომერზე **0303 3033 100**, ტელეფონიდან **18001**

**0303 3033 100**

ელ. ფოსტა [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

#### გაეცანით ჩვენს მიერ მოწოდებულ ინფორმაციას

მიიღეთ მეტი ინფორმაცია ინსულტის შესახებ ინტერნეტით საიტზე **stroke.org.uk**, ან დარეკეთ დახმარების ხაზზე, რათა მოითხოვოთ ჩვენი გზამკვლევის ნაბეჭდი ასლები.

#### ჩემი ინსულტის გზამკვლევი

ინსულტის ასოციაციის ონლაინ პლატფორმა My Stroke Guide გაძლევთ უფასო წვდომას სანდო რჩევებზე, ინფორმაციასა და მხარდაჭერაზე 24/7. My Stroke Guide გაკავშირებთ თქვენ

ჩვენს ონლაინ საზოგადოებასთან, რათა გაიგოთ თუ როგორ მართავენ სხვები საკუთარ რეაბილიტაციას. დღესვე ეწვიეთ საიტს **mystrokeguide.com**.

## ჩვენი ინფორმაციის შესახებ

ჩვენ გვსურს მოგაწოდოთ ყველაზე სასარგებლო ინფორმაცია ადამიანებზე ვინც განიცადა ინსულტი. სწორედ ამიტომ ვთხოვთ ინსულტით დაშავებულებს და მათი ოჯახის წევრებს, ისევე როგორც სამედიცინო ექსპერტებს, მონაწილეობა მიიღონ ჩვენს პუბლიკაციებში.

## როგორ გავართვით თავი?

მოგვიყევით რას ფიქრობთ ჩვენი გზამკვლევის შესახებ ან მის შედგენაში გამოყენებული წყაროების გამოსათხოვად მოგვწერეთ შემდეგ ელექტრონულ ფოსტაზე [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

## **ხელმისაწვდომი ფორმატები**

ეწვიეთ ჩვენს ვებსაიტს, თუ გჭირდებათ ეს ინფორმაცია აუდიო, დიდი ბეჭდვითი ან ბრაილის შრიფტით.

## **ყოველთვის მიიღეთ ინდივიდუალური რჩევა**

ეს გზამკვლევი შეიცავს ზოგად ინფორმაციას ინსულტზე. მაგრამ თუ თქვენ გადააწყდით პრობლემას, უნდა მოითხოვოთ ინდივიდუალური რჩევა პროფესიონალისგან, მაგალითად მკურნალი ექიმისგან ან ფარმაცევტისგან. ჩვენი ცხელი ხაზი ასევე შეგიძლიათ გამოყენოთ დახმარების მოსაძიებლად. ჩვენ ძალიან ბევრს ვმუშაობთ, რომ მოგაწოდოთ უკანასკნელი ფაქტები, მაგრამ ბევრი რამ იცვლება. ჩვენ არ ვაკონტროლებთ სხვა ორგანიზაციების და ვებსაიტების მიერ მოწოდებულ ინფორმაციას.



## დაგვიკავშირდით

ჩვენ აქ ვართ რომ დაგეხმაროთ. დაგვიკავშირდით ტელეფონზე, ელ. ფოსტაზე ან ვებსაიტზე საექსპერტო ინფორმაციის და მხარდაჭერის მისაღებად.

ინსულტის დახმარების ცხელი ხაზი: 0303 3033 100

ტექსტური ტელეფონი: 18001 0303 3033 100

ელ. ფოსტა: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)

ვებსაიტი: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

როდესაც ინსულტი გიტევთ, თქვენი ტვინის ნაწილი ითიშება. ისევე როგორც ითიშება თქვენი პიროვნების ნაწილი. მაგრამ ტვინს აქვს ადაპტაციის შესაძლებლობა. ჩვენი სპეციალისტის მხარდაჭერა, კვლევა და კამპანიის წარმოება შესაძლებელია მხოლოდ ინსულტის საზოგადოების სიმამაცის და მიზანმიმართულების ხარჯზე. თქვენი მხრიდან მეტი შემოწირულობით და მხარდაჭერით ჩვენ შევძლებთ კიდევ მეტი სიცოცხლის აღდგენას.

შემოწირეთ ან შეიტყვეთ მეტი საიტზე: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

© ინსულტის ასოციაცია 2021

ვერსია 3. გამოქვეყნებულია 2021 წლის მაისში

განხილვის თარიღი: 2023 წლის აპრილი

სასაქონლო კოდი: A01L14

ინსულტის ასოციაცია რეგისტრირებულია როგორც

საქველმოქმედო ორგანიზაცია ინგლისსა და უელსში (No 211015) და შოტლანდიაში (SC037789).

ასევე რეგისტრირებულია მენის კუნძულზე (No. 945) და ჯერსიში (No. 221) და მოქმედებს როგორც საქველმოქმედო ორგანიზაცია ჩრდილოეთ ირლანდიაში.