

Stroke
Association

Georgian

ინსულტის შემდეგი ნაბიჯები

ინფორმაცია ინსულტგადატანილობათვის



ინსულტის შემდეგი ნაბიჯები

ინფორმაცია ინსულტგადატანილთათვის

თქვენს შესახებ

ინსულტის შემდეგ თქვენ გჭირდებათ მხარდაჭერა და ინფორმაცია, რათა გაგიადვიალდეთ აღდგენა. თქვენ ასევე გჭირდებათ დახმარება და მხარდაჭერა თქვენი ცხოვრების ხელახლა დასაწყებად ინსულტის შემდეგ.

ეს გზამკვლევი დაგეხმარებათ გაიგოთ, თუ რა არის ინსულტი და როგორ მიმდინარეობს აღდგენითი პროცესები. ის იძლევა პრაქტიკულ რჩევებს ინსულტის შემდეგ ცხოვრებასთან დაკავშირებით და გაწვდით იდეებს სად მოიძიოთ დახმარება საჭიროების შემთხვევაში.

ჩვენ გავქვს სპეციალურად ინსულტგადატანილთათვის ვრცელი ინფორმაციული რესურსები საიტზე **stroke.org.uk**.

შეგიძლიათ დარეკოთ ჩვენს დახმარების ცხელ ხაზზე 0303 3033 100 რჩევისთვის თუ სად მიიღოთ მეტი დახმარება და მხარდაჭერა.

გაიგეთ რა არის ინსულტი

ინსულტს შეიძლება დიდი გავლენა ქონდეს ადამიანზე და გართულებებმა შეიძლება სიცოცხლის ბოლომდე გასტანოს. ნებისმიერ ინსულტს, რამდენადაც მცირე არ უნდა იყოს, შეიძლება ქონდეს გრძელვადიანი ეფექტები, როგორცაა გამოფიტვა და ემოციური პრობლემები.

მაგრამ სათანადო მხარდაჭერით და დაუღალავი შრომით, ბევრ ადამიანს შეუძლია თავიდან დაიწყოს სიარული, საუბარი და უწინდელივით დამოუკიდებლად მოქმედება. ზოგი ადამიანი აღნიშნავს კიდევ რომ ისწავლეს ცხოვრებით სიამოვნების მიღება ინსულტის შემდეგ. დროული მხარდაჭერით თქვენ შეძლებთ ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას და კეთილდღეობის აღდგენას.

რა არის ინსულტი?

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.
2. ჰემორაგიული: მას იწვევს სისხლჩაქცევა თავის ტვინში. (2) იშემიურ ინსულტს ხშირად მოიხსენიებენ, როგორც თრომბს. ასეთ ინსულტს ხშირად სისხლჩაქცევას ეძახიან.

ინსულტების დაახლოებით 85% არის იშემიური და მხოლოდ 15% ჰემორაგიული.

ჰემორაგიული ინსულტის განსხვავებული სახელწოდებები

ჰემორაგიულ ინსულტს ხშირად მოიხსენიებენ როგორც ტვინის სისხლჩაქცევად, საბარაქნოიდულ სისხლჩაქცევად (SAH) ან ნახევარსფეროთაშორის სისხლჩაქცევად (ICH).

გარდამავალი იშემიური შეტევა (TIA ან მინი ინსულტი)

TIA იგივეა რაც ინსულტი, მაგრამ სიმპტომები გრძელდება ხანმოკლე დროით. TIA-ს დროს თავის ტვინის სისხლძარღვის ბლოკირება ხდება, თუმცა მალევე ბლოკი თავისით იხსნება. ზოგი ფიქრობს, რომ ეს უბრალოდ „თავბრუსხვევაა“. თავს რომც კარგად გრძნობდეთ TIA ინსულტის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გამაფრთხილებელი ნიშანია.

ინსულტის ეფექტები

ყველა ინსულტი უნიკალურია. ინსულტის ეფექტებზე დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას თუ თავის ტვინის რა უბანში მოხდა ის და რა ზომის არეალი დაზიანდა.

მოძრაობა და ბალანსი

- სისუსტე სხეულის ცალ მხარეს.
- წონასწორობის პრობლემები და სიარულის გაართულება.
- ფეხების, მკლავების და ხელების მოძრაობის გაართულება.

სხვა ფიზიკური პრობლემები

- ყლაპვის პრობლემები.
- ნაწლავებისა და შარდის ბუშტის კონტროლის დაკარგვა.
- გამოფიტვა: დალლა, რომელსაც დასვენება არ შველის.

- კუნთების და სახსრების ტკივილი.

აზროვნება და კომუნიკაცია

- მეხსიერების, კონცენტრაციის და ანალიტიკური აზროვნების პრობლემები. (6)
- მეტყველების, გააზრების, კითხვის და წერის პრობლემები.
- სივრცული გაფანტულობა: სხეულის რომელიმე მხარეს საგნების შეუმჩნევლობა.

სენსორული პრობლემები

- მხედველობის პრობლემები, მათ შორის ორმაგი მხედველობა, სინათლის მიმართ მომატებული მგრძნობელობა და ვიზუალური ველის ნაწილის დაკარგვა. (7)
- დაბუჟებული კანი, ქინძისთავების და ნემსების ჩხვლეტის შეგრძნებები.

ფარული ეფექტები

ინსულტს შეიძლება ქონდეს ფარული ეფექტები, როგორცაა ემოციური პრობლემები და გამოფიტვა. ეს შეიძლება იმ ადამიანებსაც გამოუვლინდეთ, ვისაც ინსულტის შემდეგ სხვა რამე ჯანმრთელობის პრობლემა არ უფიქსირდებათ.

სასოწარკვეთილმა დავრეკე ინსულტის დახმარების ხაზზე, რადგან ენერგია არ მქონდა. ქალმა დახმარების ხაზზე მიპასუხა "ეს სრულიად ნორმალურია". მე შვებით ამოვისუნთქე.

რიჩარდი, ინსულტგადატანილი

კომუნიკაციის პრობლემები

კომუნიკაციის პრობლემები ხშირია ინსულტის შემდეგ. შეიძლება გქონდეთ დაბნეული მეტყველება სახის კუნთების მოძრაობის პრობლემების გამო. მეხსიერების და კონცენტრაციის პრობლემებმა ასევე შეიძლება გავლენა მოახდინონ კომუნიკაციაზე.

ინსულტგადატანილთა მესამედს აღენიშნება ენობრივი პრობლემა სახელად აფაზია. ის ხშირად უკავშირდება ინსულტს თავის ტვინის მარცხენა ნახევარსფეროში. აფაზიამ შეიძლება გავლენა იქონიოს ენის ყველა ასპექტზე, მათ შორის მეტყველებაზე, კითხვაზე, წერაზე და საუბრის აღქმაზე. ადამიანი არ კარგავს ინტელექტს, მას უბრალოდ უძნელდება ენის გამოყენება.

ცვლილებები ქცევაში

ზოგი ადამიანი უცნაურად იქცევა ინსულტის შემდეგ ისინი შეიძლება ძალიან ადვილად ღიზიანდებოდნენ და ბევრი რამ აკეთონ და ისაუბრონ დაფიქრების გარეშე. ისინი შეიძლება გახდნენ ძალიან მშვიდი და თავშეკავებული, ან დაკარგონ ინტერესი იმ საგნების მიმართ, რაც მათ აქამდე სიამოვნებდათ.

ინსულტის ბევრი გართულება დროებითია

როგორც წესი ისინი უმჯობესდება პირველ დღეებში და კვირებში. თუმცა ზოგი გართულება გრძელვადიანია. თქვენ შეიძლება დაგჭირდეთ სრული რეაბილიტაცია აღდგენაში დასახმარებლად.

მეტი ინფორმაციისთვის ამ და სხვა პრობლემების შესახებ შეგიძლიათ ეწვიოთ საიტს: stroke.org.uk.

ინსულტის ემოციური ეფექტები

ინსულტის შემდეგ ბევრი ადამიანი გრძნობს შოკს, ბრაზს, სირცხვილს ან მწუხარებას. ხშირია ემოციური პრობლემები,

როგორცაა ცუდი განწყობა, შფოთვა ან დეპრესია.

ემოციონალიზმი ნიშნავს, რომ გიჭირთ ემოციების კონტროლი და შეიძლება იცინოთ ან იტიროთ უკონტროლოდ, ზოგჯერ უმიზეზოდაც.

შეიძლება რთული იყოს თქვენს გრძნობებზე საუბარი, მაგრამ ამაში დაგეხმარებათ საყვარელ ადამიანთან ან ფსიქოლოგთან საუბარი.

დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ საიტს:

stroke.org.uk/emotional-changes.

„განსაკუთრებით მაშინ, როცა დაღლილი ვარ, შემიძლია გიჟურად ვიცინო ისეთ რამეებზე, რომლებიც არც ისე სასაცილოა - ერთგვარი სიცილი ტირილით შერეული, რაც მართლაც უცნაურია.“

ჯოში, ინსულტგადატანილი

ინსულტის გავლენა ურთიერთობებზე

ინსულტი გავლენას ახდენს თქვენ ახლო გარემოცვაზეც. ისინი ხშირად განიცდიან შოკს და დარდს. ინსულტმა შეიძლება შეცვალოს თქვენი ურთიერთობები, ხოლო ავადმყოფობამ ან ინვალიდობამ შეიძლება შეცვალოს ადამიანების როლი ოჯახში.

თქვენს მეგობრებსა და ოჯახს შეიძლება გაუჭირდეთ იმის გაგება, თუ რას განიცდით, ამიტომ შეეცადეთ ესაუბროთ მათ იმაზე, თუ როგორ გრძნობთ თავს.

ბევრი ამბობს, რომ ინსულტმა გავლენა მოახდინა მათ სექსუალურ ცხოვრებაზე. ეს შეიძლება გამოწვეული იყოს ინსულტის ფიზიკური და ემოციური ზემოქმედებით.

ადამიანებს ხშირად უჭირთ ლაპარაკი, მაგრამ ეს არ არის ის, რის გამოც უნდა გრცხვენოდეთ. დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ საიტს: stroke.org.uk/sex-and-relationships.

დახმარების მოძიება

ნუ შეგეშინდებათ დახმარების მოძიება ემოციური, სექსუალური და ურთიერთობის პრობლემებისთვის, მათ შორის ქცევის ცვლილებების შემთხვევაშიც. ეწვიეთ თქვენს ექიმს ან დარეკეთ ჩვენს დახმარების ხაზზე **0303 3033 100**.

"მე მუდმივად ვფიქრობდი: "რატომ დამემართა ეს?" და ძალიან, ძალიან ცუდად ვგრძნობდი თავს - დეპრესიაში ჩავვარდი. თითქმის მაშინვე დამიკავშირდნენ საკონსულტაციო სამსახურთან".

სელია, ინსულტგადატანილი

აღდგენა და რეაბილიტაცია

ინსულტის შემდეგ სხეულსაც და ტვინსაც დრო ჭირდება აღსადგენად. თქვენ შეიძლება თავი ცუდად, დაღლილად და დაბნეულად იგრძნოთ.

ყველა სხვადასხვაგვარად ახდენს აღდგენას. ზოგი ბოლომდე აღდგენას ახერხებს. სხვებს კი შეიძლება ჯანმრთელობის

პრობლემები და შეზღუდული შესაძლებლობები დარჩეთ ინსულტის შემდეგ.

აღდგენის სისწრაფე

ყველაზე სწრაფად აღდგენითი პროცესები პირველ თვეებში მიმდინარეობს. ამის შემდეგ პროგრესი შეიძლება შენელებულდეს. თუმცა, დაზარალებულმა შეიძლება განაგრძოს აღდგენა თვეების და წლების განმავლობაშიც კი. ყოველი ადამიანის აღდგენითი პროცესი ინდივიდუალურია.

„მე ჯერ კიდევ ნელ-ნელა ვახერხებ აღდგენას, ინსულტიდან 10 წლის შემდეგ.“

ალანი, ინსულტგადატანილი

როგორ მოქმედებს რეაბილიტაცია

რეაბილიტაციის დროს თქვენ მუშაობთ თერაპევტთან ერთად. თერაპევტი გაფასებთ, გესაუბრებათ თქვენს მიზნებზე და იმაზე თუ რისი მიღწევა გსურთ თერაპიიდან. ერთად თქვენ ისახავთ მიზნების მიღწევისთვის საჭირო გეგმებს. შეიძლება

მოგიწიოთ პრაქტიკული ვარჯიშები. თქვენ შეიძლება იმუშაოთ გამძლეობის გასაუმჯობესებლად, ან ისწავლოთ ჩვეული საქმეების კეთების ახალი გზები.

შეიძლება ვერ დაუბრუნდეთ იმ მდგომარეობას, როგორც იყო ინსულტამდე, მაგრამ თერაპია დაგეხმარებათ საუკეთესოდ გამოჯანმრთელებაში.

ნეიროპლასტიურობა: ტვინის ადაპტაცია

თქვენი ტვინი გასაოცარი რამაა! მას აქვს თვით-ადაპტაციის უნიკალური საშუალება და შეუძლია თავისით დაგეხმაროთ გაგიუმჯობესოთ სიარული, საუბარი ან დაშავებული ხელის გამოყენება. ამ პროცესს ეწოდება ნეიროპლასტიურობა. ის ინსულტთან ერთად იწყება და შეიძლება წლები გასტანოს.

როგორ მოქმედებს ნეიროპლასტიურობა?

ტვინის უჯრედები აგზავნიან სიგნალებს მთელს ტვინში. ინსულტი კი აზიანებს ტვინის უჯრედების კავშირების ნაწილს როგორც ტვინში, ასევე კავშირებს ტვინსა და სხეულს შორის.

როდესაც რეაბილიტაციას გადიხართ, ყოველივე ეს აიძულებს ტვინს წარმოქმნას ახალი კავშირები, უკვე ტვინის ჯანსაღ ნაწილებში. ამ კავშირების შენება ხელს უწყობს თქვენს ტვინს სხეულის კონტროლში და საშუალებას გაძლევთ აკეთოთ ყველაფერი რაც მოგესურვებათ.

ამ პროცესის ხელშეწყობა კი შეგიძლიათ რეაბილიტაციის აქტივობების გატარებით. ნეიროპლასტიურობას არ გააჩნია დროის ჩარჩოები და ის მხოლოდ თერაპიის დროს არ ხდება. ყოველი ახალი გადადგმული ნაბიჯი, ახალი ნათქვამი სიტყვა ან ხელით გაკეთებული სავარჯიშო ეხმარება ტვინს ახალი კავშირების ჩამოყალიბებაში.

რას ნიშნავს ეს აღდგენის ჭრილში?

ყველა ინსულტი უნიკალურია. ყველას არ ძალუძს სრულად აღდგეს ინსულტის შემდეგ, მაგრამ ბევრი ადამიანი ახერხებს პროგრესირებას ინდივიდუალური მიზნების გამოყენებით, მაგალითად გახდნენ უფრო ძლიერები, უფრო მობილურები ან უფრო დამოუკიდებლები. სწორი მხარდაჭერით ბევრ

ადამიანს შესაძლებლობა ეძლევა დაიბრუნოს თავდაჯერება და გამოძებნოს ჩვეული საქმეების კეთების ახალი გზები.

რეაბილიტაციის გააზრება (13)

რეაბილიტაცია მოიაზრებს ფუნქციის აღდგენას თავდაპირველ პოზიციამდე, რამდენადაც ეს შესაძლებელი იქნება, ასევე თქვენს ადაპტაციას ინსულტისშემდგომ ცხოვრებასთან.

ძირითად მიზანი არის ხელი შეწყობა თქვენი ჩვეული საქმიანობის წარმართვაში, კომუნიკაციაში და რაც შეიძლება დამოუკიდებლად გახდომაში.

თქვენ უნდა მოგეცეთ რეაბილიტაციის საშუალება რაც შეიძლება მალე ინსულტის შემდეგ. რეაბილიტაცია შეიძლება დაიწყოს კლინიკაში და გაგრძელდეს სახლში, თუ ამის საჭიროება გაჩნდა.

რეაბილიტაციის ტიპები:

- შრომითი თერაპია: გაძლევთ ყველა უნარის თავიდან სწავლის საშუალებას, როგორცაა მაგალითად ჩაცმა და გადაადგილება.
- ფიზიოთერაპია: აძლიერებს კუნთებს, აუმჯობესებს მობილობას, ბალანსს და კოორდინაციას.
- მეტყველების და ენის თერაპია: შეუძლია გაგიუმჯობესოთ საუბარი და ასევე დაგეხმაროთ ყლაპვის პრობლემების მოგვარებაში.
- ფსიქოლოგიური თერაპიები: მხარს დაგიჭერთ ემოციური პრობლემებთან გამკლავებაში, ასევე დაგეხმარებათ მეხსიერების და კოგნიტიური პრობლემების მოგვარებაში.
- დიეტოლოგის მხარდაჭერა: დიეტოლოგი უზრუნველყოფს, რომ თქვენი ორგანიზმი იღებს საჭირო საჭმელს და სასმელს, ასევე გეხმარებათ, თუ გირთულდებათ საკვების მიღება.

რჩევები რეაბილიტაციისთვის

ინსულტგადატანილები აღნიშნავენ, რომ ძალიან დიდი ძალისხმევა და მიზანდასახულობაა საჭირო რეაბილიტაციის პროცესის უწყვეტად წარმართვაში. შეიძლება ძალიან მძიმე შრომა მოგიწიოთ, ფიზიკურად და ფსიქოლოგიურად, მაგრამ ამავე დროს ბევრი აღნიშნავს, რომ რეაბილიტაციის დროს განიცდის მნიშვნელოვან პროგრესს ისეთ სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვან უნარებში როგორცაა საუბარი, სიარული და სხვა ძირითადი უნარ-ჩვევა.

აქ ინსულტგადატანილები და სპეციალისტები გვიზიარებენ თავიანთ რჩევებს როგორ შევინარჩუნოთ მოტივაცია და პოზიტიური განწყობა:

დაიქირავეთ დამხმარეები

ვარჯიში შეიძლება საკმაოდ რთული გამოწვევა აღმოჩნდეს თქვენთვის, ამიტომ დაიხმარეთ ოჯახის წევრები და მეგობრები. სხვა ადამიანებისგან მხარდაჭერამ შეიძლება დიდი ეფექტი იქონიოს ვარჯიშების რეგულარულად შესრულებაზე და შემდგომ წარმატებაზე.

შენარჩუნეთ პოზიტიური განწყობა

ზოგი ინსულტგადატანილი აღნიშნავს, რომ პოზიტიური განწყობა დაგეხმარებათ რეაბილიტაციაში.

არ გაჩერდეთ

ეცადეთ, მოძრაობა ან ვარჯიში ჩართოთ ყოველდღიურ საქმეებში.

დაისახეთ მიზნები

თქვენთვის მნიშვნელოვანი მიღწევადი მიზნების დასახვა დაგეხმარებათ მოტივაციის შენარჩუნებაში.

ჩაინიშნეთ პროგრესი

რეგულარული ჩანაწერის გაკეთება თქვენი აქტივობების შესახებ საშუალებას გაძლევთ ნახოთ რამდენად პროგრესირებთ. შეიძლება თავდაპირველად გაგიჭირდეთ სრული დატვირთვით რეაბილიტაცია. მაგრამ როცა თავს უფრო ძლიერად და თავდაჯერებულად იგრძნობთ, მეტის გაკეთებას შეძლებთ.

მხარდაჭერა საავადმყოფოს დატოვების შემდეგ

თუ თქვენ კლინიკაში იყავით გარკვეული პერიოდი, სახლში დაბრუნება შეიძლება დიდ შვებად მოგეჩვენოთ. მაგრამ ზოგი ადამიანისთვის, სახლში დაბრუნება შეიძლება დამთრგუნველი აღმოჩნდეს.

გაწერის პროცესში უნდა დარწმუნდეთ, რომ ყველა საჭირო მხარდაჭერის მიღებას შეძლებთ. თქვენ და თქვენი ოჯახის წევრები ჩართული იქნებით გაწერის პროცესში.

გაწერის გეგმა გულისხმობს:

- რეაბილიტაციას.
- სამედიცინო მკურნალობას.
- მოვლას სახლის პირობებში.
- ყველა საჭირო აპარატურას.
- შემდგომ გადამოწმებას.

ადრეული გაწერის მხარდაჭერა

შესაძლოა, ინსულტის შემდეგ მალევე დატოვოთ საავადმყოფო, თუკი შეძლებთ თქვენი საწოლიდან სკამზე გადაადგილებას და სახლში უსაფრთხო გარემოს შექმნას. რეაბილიტაცია გაგრძელდება სახლის პირობებში.

თქვენი მოთხოვნების გადახედვა

კლინიკიდან გაწერიდან 6 თვეში, თქვენი რეაბილიტაციის პროგრესი უნდა გადამოწმდეს. ეს ნიშნავს, რომ თქვენ მართებულ მხარდაჭერას ღებულობთ. თუ თქვენი მოთხოვნები შეიცვალა, თქვენი რეაბილიტაციის გეგმაც შეიძლება შეიცვალოს მასთან შესაბამისობაში. გადახედვას ხანდახან აწარმოებს ინსულტის ასოციაციის კოორდინატორი, ან სპეციალისტი მედდა ან ინსულტის სპეციალისტი.

რჩევა

თუ თქვენი მდგომარეობის გადახედვას არ ქონია ადგილი, დაუკავშირდით მკურნალ ექიმს ან ინსულტის მედდას.

ხალხი, ვინც მხარს დაგიჭერთ საავადმყოფოდან

გაწერის შემდეგ

- თქვენი მკურნალი ექიმი ის ადამიანია ვისაც უნდა მიმართოთ დახმარების თხოვნით ჯანმრთელობის პრობლემების ან მხარდაჭერის აუცილებლობის დროს.
- თქვენ შეიძლება ასევე დაგჭირდეთ თერაპევტული მხარდაჭერა, მაგალითად ფსიქოთერაპევტისგან ან შრომითი თერაპევტისგან.

- თქვენ შეიძლება დაგინიშნონ ადგილობრივი ინსულტის მედდა.
- შეიძლება დაგჭირდეთ სოციალური მუშაკი.
- იმის მიხედვით თუ სად ცხოვრობთ, შეიძლება მიიღოთ დახმარება ინსულტის ასოციაციის კოორდინატორისგანაც.

განსახლება

თუ ინსულტის შემდეგ შეზღუდული შესაძლებლობები გაგივითარდათ, შეიძლება სახლში დაგჭირდეთ ცვლილებების მოწყობა დამოუკიდებლად ცხოვრება რომ შეძლოთ. ეს შეიძლება მოიცავდეს სამზარეულოს და აბაზანის ადაპტაციას. ზოგ ადამიანს სჭირდება ახალი სახლის მოძიება მეტი მხარდაჭერით. თქვენი სოციალური მუშაკი დაგეხმარებათ ვარიანტების მოფიქრებაში. ეს შეიძლება მოიცავდეს:

- საცხოვრებელ-თავშესაფარი: დამოუკიდებლად ცხოვრება გარკვეული მხარდაჭერით, როგორცაა ზედამხედველი ან გაფრთხილების სისტემა.
- მოვლა განთავსების ადგილზე: დახმარებას გაგიწევენ ბაზისურ საკითხებში, როგორცაა რეცხვა და ჩაცმა.
- კერძო სამკურნალო დაწესებულება: კვალიფიციური სამედიცინო მუშაკები დაგეხმარებიან ყოველდღიური მოთხოვნების დაკმაყოფილებაში, როგორცაა კვება და მკურნალობა.

ინსულტის ფინანსური გავლენა

ინსულტს შეუძლია თქვენზე და თქვენს ოჯახზე დიდი ფინანსური გავლენის მოხდენა. გარკვეული ფინანსური დახმარებების მოპოვება შესაძლებელია, მათ შორის სესხები, გრანტები და გარკვეული ფინანსური შეღავათები. ზოგი ადამიანი თავს უხერხულად გრძნობს როცა უწევს ფინანსური დახმარების მოთხოვნა, მაგრამ გახსოვდეთ დახმარება იმისთვისაა, რომ მისი გამოყენება შეძლოს ყველამ ვისაც ჭირდება.

რჩევა: იმის გასარკვევად, თუ რა შეღავათების მიღება შეგიძლიათ, გამოიყენეთ ონლაინ სარგებლის კალკულატორი, როგორცაა **entitledto.co.uk**.

შვებულება

თუ მუშაობთ, თქვენ შესაძლებლობა გექნებათ გამოიყენოთ ანაზღაურებადი შვებულება (17) სანამ აღდგენის პროცესსში ხართ. ზოგი სადაზღვეო პაკეტი გულისხმობს ფინანსურ მხარდაჭერას სერიოზული დაავადების შემთხვევაშიც. თქვენ

შეგიძლიათ გამოითხოვოთ ფინანსური შეღავათები, ისეთები როგორცაა მაგალითად: Universal Credit ან New Style Employment და Support Allowance.

შეზღუდული შესაძლებლობები

თუ თქვენ 16-64 წლის შუალედში ხართ და გიფიქსირდებათ შეზღუდული შესაძლებლობები, პირადი დამოუკიდებლობის გადახდები (Personal Independence Payments (PIP)) (20) სპეციალურად შემუშავებულია დამატებით ხარჯების დასაფარად ხანგრძლივი ავადმყოფობის ან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის. PIP არ იბეგრება და არაა დამოკიდებული მატერიალურ მდგომარეობაზე.

მომვლელი

თუ თქვენზე ზრუნავს მომვლელი ანაზღაურების გარეშე კვირაში 35 საათზე მეტი ხნის განმავლობაში, მათ შეუძლიათ მიმართონ Carer's Allowance-ს ანაზღაურების გამოსათხოვად. თუ თქვენ ხართ 65 წლის და მეტი და გჭირდებათ ვინმეს დახმარება, შეგიძლიათ მოითხოვოთ Attendance Allowance-ს პროგრამაში ჩართვა.

ზრუნვა და მხარდაჭერა მოითხოვს შეფასებას

თუ თქვენ გაგივითარდათ შეზღუდული შესაძლებლობები ინსულტის შემდეგ, შეგიძლიათ გაიაროთ მოვლისა და მხარდაჭერის საჭიროებების შეფასება. ეს ნიშნავს თქვენი მოვლის საჭიროებების და ფინანსური დახმარების განხილვას, მოვლის ხარჯების გათვალისწინებით. მას ადგილობრივი სოციალური სამსახური ახორციელებს.

მეტი ინფორმაცია და რჩევა

სპეციალისტების მხარდაჭერა და რჩევები შეღავათებისა და ზრუნვის დაფინანსების მოთხოვნის შესახებ ხელმისაწვდომია ორგანიზაციებისგან, როგორცაა Independent Age independentage.org, Turn2Us turn2us.org.uk და Carers UK carersuk.org.

დაათვალიერეთ სხვადასხვა სახის ფინანსური მხარდაჭერა, რომელიც ხელმისაწვდომია ინსულტის შემდეგ ჩვენს ვებ-გვერდზე stroke.org.uk/benefits.

ინსულტის შემდეგ ცხოვრებით ტკობა

რაც დრო გადის, თქვენ აღმოაჩენთ თქვენს პირად მიზნებს წარმატების მისაღწევად. გამოჯანმრთელება და რეაბილიტაცია შეიძლება იყოს ხანგრძლივი და ნელი პროცესი, მაგრამ ბევრი გადარჩენილი ამბობს, რომ ისინი პოულობენ ახალ გზებს ცხოვრებით ტკობისთვის ინსულტის შემდეგ.

იყავი ბედნიერი და ჯანმრთელი

ემოციური კეთილდღეობა

თქვენი ემოციური კეთილდღეობის გაუმჯობესების ერთ-ერთი გზა არის ფიზიკური ვარჯიში. ვარჯიში ათავისუფლებს ქიმიურ ნივთიერებებს თქვენს ტვინში, რომლებიც გაგრძნობინებენ თავს.

მეგობრებთან და ოჯახთან კონტაქტის შენარჩუნება

გეხმარებათ თავი არ იგრძნოთ მარტომ.

არ შეინახოთ ეს განცდები საკუთარ თავში - შეეცადეთ ისაუბროთ თქვენს გრძნობებზე. შემოქმედებითი აქტივობები, როგორცაა მუსიკა და ხელოვნება, ასევე მოგცემთ საშუალებას გამოხატოთ თქვენი გრძნობები.

ბევრ ადამიანს აქვს ემოციური პრობლემები ინსულტის შემდეგ. თუ თქვენ გაქვთ ისეთი პრობლემები, როგორცაა შფოთვა ან დეპრესია, სთხოვეთ თქვენს ექიმს დახმარება, ან ესაუბრეთ თქვენს ადგილობრივი ინსულტის გუნდის წევრს.

ცხოვრების საინტერესოდ შენარჩუნება

დაკავდით იმ საქმიანობით რაც სიამოვნებას გგვრით. მოუწყვეთ თავს გამოწვევები ახალი საქმიანობით ან ადამიანების გაცნობით.

შეგიძლიათ მიიღოთ მხარდაჭერა სხვა ადამიანებისგან, ვინც ინსულტი გადაიტანა. ინსულტის ასოციაციას აქვს ჯგუფების ქსელი მთელი ქვეყნის მასშტაბით, ასევე მთელს დიდ ბრიტანეთში არის დამოუკიდებელი ინსულტის კლუბები. ჯგუფის წევრობამ შეიძლება მოგანიჭოთ ახალი მიზანი და მოგცეთ ახალი მეგობრების გაჩენის საშუალება.

ჯანმრთელობის, დასვენებისა და ყოველდღიური ცხოვრების შესახებ დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ stroke.org.uk/life-after-stroke.

მუშაობა

თუ ინსულტის შემდეგ დაბრუნდით სამსახურში, ან გეგმავთ სამსახურში დაბრუნებას, სამუშაოსა და ინსულტის შესახებ რესურსები სანახავად ეწვიეთ საიტს stroke.org.uk/work. თანასწორობის კანონი იცავს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს სამსახურში და თქვენი დამსაქმებელი ვალდებულია დაგეხმაროს სამსახურის შენარჩუნებაში, თუ ამის შესაძლებლობა არსებობს. თქვენ შეიძლება გქონდეთ უფლება მიიღოთ შეღავათები და სხვა მხარდაჭერა, რათა გაგიადვილდეთ სამსახურში დაბრუნება.

„ჩვენ გვქონდა შემთხვევები, როცა ხალხი სამსახურს
უბრუნდებოდა გართულებული ინსულტის შემდეგაც -
საოცარი ადამიანები არიან.“

კოლინი, ინსულტის მრჩეველი

ავტომობილის მართვა და გადაადგილება

კანონის მიხედვით თქვენ არ გაქვთ ავტომობილის ან
მოტოციკლის მართვის უფლება ინსულტიდან ან TIA-ან (მინი
ინსულტი) ერთ თვეში. თქვენ შესაძლოა დაგჭირდეთ აუწყოთ
DVLA-ს (DVA-ს ჩრდილოეთ ირლანდიის შემთხვევაში)
გადატანილი ინსულტის შესახებ. ეს ყველაფერი
დამოკიდებულია თქვენი მართვის მოწმობის ტიპზე და
ინსულტის ნაირსახეობაზე.

მეტის გასაგებად ინსულტის შემდეგ მართვის შესახებ ეწვიეთ:
stroke.org.uk/driving.

Blue Badge (ლურჯი ემბლემის) სქემა დაგეხმარებათ
გადაადგილებაში და საშუალებას მოგცემთ უფრო მარტივად

დააპარკინგოთ ტრანსპორტი თქვენთვის მოსახერხებელ ადგილებში.

ადგილობრივ საკრებულოებს აქვთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტის სქემები და თუ გაქვთ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირის სარკინიგზო ბარათი შეგეძლებათ იაფად იმგზავროთ რკინიგზით.

განმეორებითი ინსულტის რისკის შემცირება

ყველას აქვს ინსულტის განვითარების განსხვავებული რისკი, რაც დამოკიდებულია მათ ორგანიზმზე და ცხოვრების წესზე. ინსულტის განვითარების ძირითადი ფაქტორებია:

1. ასაკი

ასაკის მატებასთან ერთად, თქვენი არტერიები კარგავს ელასტიურობას, რაც ზრდის მათი დაბლოკვის შანსს.

2. ჯანმრთელობის პრობლემები

ზოგიერთი ჯანმრთელობის პრობლემა უფრო ზრდის ინსულტის რისკს.

- გადატანილი ინსულტი და გარდამავალი იშემიური შეტევა (TIA, ან მინი ინსულტი): თუ თქვენ გადაიტანეთ TIA ან ინსულტი, ეს აღნიშნავს, რომ განმეორებითი შეტევის განვითარების დიდი რისკი გაქვთ. მაგრამ თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ რისკის შესამცირებელი ნაბიჯები - მეტი ინფორმაცია ამის შესახებ იხილეთ ქვემოთ ამ გზამკვლევაში.

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

3. ცხოვრების წესი

ყოველდღიური ცხოვრების ზოგიერთი ჩვევა ზრდის ინსულტის განვითარების რისკს, მაგალითად:

- მოწევა.
- ჭარბი წონა.
- ალკოჰოლის ჭარბი მიღება.
- ნაკლები ფიზიკური აქტივობა.
- არაჯანსაღი საკვების მოხმარება.

4. ოჯახის ისტორია

ინსულტი შეიძლება თან სდევდეს ოჯახებს. თქვენი ინსულტის შანსი იზრდება თუ ის თქვენი ოჯახის რომელიმე წევრს აქვს გადატინილი.

5. 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-ფაქტორები, როგორცაა ჭარბი წონა. დაუკავშირდით თქვენს მკურნალ ექიმს ჯანმრთელობის შემოწმების მოთხოვნით.

გაუკრვევლობასთან გამკლავება

გაუკრვევლობა ინსულტის ნაწილია. ბევრი ადამიანი დარდობს მომავლეზე. ეს დარდი შეიძლება იყოს შფოთვის და დეპრესიის გამომწვეველი. თუ ვერ უმკლავდებით მომეტებულ დარდს, მიმართეთ მკურნალ ექიმს ან ინსულტის

სპეციალისტ მედდას. ან დარეკეთ ჩვენს დახმარების ხაზზე
0303 3033 100.

მართეთ თქვენი ინსულტის რისკი

სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია თხოვოთ მკურნალ ექიმს აგისნათ მეტი თქვენი ინსულტის რისკის შესახებ, რომ იცოდეთ ზუსტად რა უნდა მოიმოქმედოთ მისი თავიდან ასარიდებლად.

თუ დაგიდგინდათ ინსულტი ან TIA (მინი-ინსულტი), ექიმები შეეცდებიან გაარკვიონ რა იყო მისი გამომწვევი მიზეზი. ისინი შემოგთავაზებენ მკურნალობას, რათა თავიდან აირიდოთ მისი განმეორება. მაგალითად, თუ ხართ მაღალი არტერიული წნევის მატარებელი, დაგინიშნავენ მის საკონტროლო მკურნალობას, რაც თავის მხრივ შეამცირებს ინსულტის განვითარების რისკს.

თუ უკვე გქონდათ ინსულტი ან TIA, თქვენ გაქვთ განმეორებითი ინსულტის განვითარების რისკი. ამიტომ, ძალიან მნიშვნელოვანია იმ მკურნალობის კურსის ბოლომდე ჩატარება, რომელსაც დაგინიშნავენ, მაგალითად, სისხლის

წნევის მარეგულირებელი პრეპარატების,
ანტიკოაგულანტების ან სტატინების მიღება. ასევე
მნიშვნელოვანია მკურნალობის ხანგრძლივი პერიოდით
ჩატარება, თუ ამას ექიმი გირჩევთ, რათა რისკის
მაქსიმალურად შემცირება შეძლოთ.

ჩვენ უკვე ვიცით, რომ ინსულტის 90% დაკავშირებულია
განკურნებად ჯანმრთელობის პრობლემებთან ან „ცხოვრების
სტილის“ ფაქტორებთან, როგორცაა მაგალითად მოწევა.
თქვენ შეგიძლიათ შეამციროთ ინსულტის განვითარების
რისკი ჯანსაღი ცხოვრების წესის არჩევით.

რა ნაბიჯების გადადგმა შეგიძლიათ

ინსულტის რისკის შემცირების საუკეთესო გზა არის იმ
ჯანმრთელობის პრობლემების მკურნალობა, რომლებიც
ახდენენ ინსულტის პროვოცირებას.

იშემიური ინსულტის ან TIA-ს (მინი-ინსულტის)

შემდეგ: ანტითრომბოციტული პრეპარატები ამცირებენ სხვა

თრომბის წარმოქმნის რისკს სისხლის ნაკლებად წებოვანად გარდაქმნით.

მაღალი არტერიული წნევა: არტერიული წნევის რამდენიმე განსხვავებული ტიპის პრეპარატი არსებობს. შეიძლება გსმენიათ დიურეტიკების, კალციუმის არხის ბლოკატორების, აგფ ინჰიბიტორების და ბეტა ბლოკატორების შესახებ.

წინაგულების ფიბრილაცია (არარეგულარული გულისცემა): მთელი რიგი მედიკამენტები შეიძლება გამოყენებულ იქნას გულის ნორმალური რიტმის აღსადგენად ან გულისცემის გასაკონტროლებლად. თრომბის წარმოქმნის რისკის შესამცირებლად შეიძლება გამოყენებულ იქნას ანტიკოაგულანტები. ზოგჯერ ქირურგიული პროცედურა გამოიყენება ნორმალური რიტმის აღსადგენად.

დიაბეტი: მკურნალობა შეიძლება მოიცავდეს მედიკამენტებს მიღებას სისხლში შაქრის კონტროლის მიზნით და ინსულინის ინექციებს. ჯანსაღი დიეტა, წონის დაკლება და ვარჯიში დაგეხმარებათ სისხლში შაქრის დონის მართვაში. შაქრიანი დიაბეტის მქონე ადამიანებს რეგულარული შემოწმება სჭირდებათ, მათ შორის სისხლში შაქრის შემცველობის, თვალისა და ფეხის ჯანმრთელობის კონტროლი.

მაღალი ქოლესტერინის დონე: სტატინები არის წამლის ძირითადი ტიპი, რომელიც გამოიყენება სისხლში ქოლესტერინის დონის შესამცირებლად. ჯანსაღი დიეტა, ვარჯიში და მოწვევის შეწყვეტა ასევე დაგეხმარებათ ქოლესტერინის შემცირებაში.

გახსოვდეთ, არ შეწყვიტოთ მკურნალობა ექიმთან ან ფარმაცევტთან შეთანხმების გარეშე.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის ნაბიჯები

აქტიურობა და კარგად კვება ამცირებს განმეორებითი ინსულტის რისკს. ჯანსაღი ცხოვრების წესი დაგეხმარებათ მართოთ ისეთი მდგომარეობა, როგორცაა მაღალი წნევა, დიაბეტი და მაღალი ქოლესტერინი, რაც თავის მხრივ ამცირებს ინსულტის რისკს. ისეთი ცვლილებები, როგორცაა ჯანსაღი საკვების მიღება, მოწვევის შეწყვეტა, ნაკლები ალკოჰოლის მოხამრება და მეტი აქტიურობა, ასევე დაგეხმარებათ რისკის შემცირებაში.

თავი დაანებეთ მოწევას

მოწევა ზრდის ინსულტის მიღების შანსს, ამიტომ ღირს რჩევის მოძიება თუ როგორ დაანებოთ თავი მოწევას. როგორც კი მოწევას შეწყვეტთ, ინსულტის რისკი იკლებს. ეწვიეთ stroke.org.uk/smoking და მიიღეთ რჩევები მოწევის შეწყვეტის შესახებ.

უკეთ იკვებეთ

შემღებისდაგვარად მიირთვით ბევრი ბოსტნეული და ხილი, მიირთვით სახლში მომზადებული საკვები, რადგან ის ჩვეულებრივ შეიცავს ნაკლებ ცხიმს და მარილს, ვიდრე მზა კერძები და საჭმელი. მარილის მოხმარების შემცირება დაგეხმარებათ არტერიული წნევის კონტროლში, ხოლო ნაკლები ცხიმის მიღება იქონიებს ეფექტს წონის დაკლებაში.

მეტი იმოძრავეთ

იყავით რაც შეიძლება მეტად აქტიური. სცადეთ დღეში ნახევარი საათით სიარული, თუ ეს შეგიძლიათ. ყოველ დღე ნახევარი საათის განმავლობაში სეირნობამ შეიძლება გაანახევროს ინსულტის რისკი. თუ შეგიძლიათ, ეცადეთ,

სახლშიც განაგრძოთ მოძრაობა. მხოლოდ ოთახში სეირნობამ ყოველ 20 წუთში ერთხელ შეიძლება შეამციროს თქვენი ინსულტის რისკი. ეწვიეთ stroke.org.uk/getting-active დამატებითი იდეებისთვის.

„პატარა მოძრაობას შეუძლია ბევრი რამ შეცვალოს. გააკეთე ის, რისი გაკეთებაც შეგიძლია სახლში, გაისეირნე“.

მაიკლი, ინსულტგადატანილი

დალიეთ ნაკლები ალკოჰოლი

თქვენ შეგიძლიათ შეამციროთ ინსულტის რისკი ნაკლები დალევით. დიდ ბრიტანეთში, მთავრობა რეკომენდაციას ავრცელებს ჯანმრთელობის გაუარესების რისკის შესამცირებლად, მიზანშეწონილია მხოლოდ 14 ერთეულის მოხმარება კვირაში, ასევე უკეთესი იქნება ალკოჰოლის ამ რაოდენობის კვირის სხვადასხვა დღეზე გადანაწილება. ეს ლიმიტი ერთია ორივე სქესის წარმომადგენლისთვის.

მართეთ თქვენი წონა

ჯანსაღი წონის შენარჩუნება ამცირებს ინსულტის რისკს. წონის დაკლება ასევე დაგეხმარებათ აკონტროლოთ მაღალი წნევა და მართოთ სისხლში შაქრის დონე, თუ დიაბეტი აღგენიშნებათ.

დაიწყეთ

ჯანსაღი ცხოვრების წესის ცვლილებების შესახებ პრაქტიკული რჩევებისთვის ეწვიეთ stroke.org.uk-ს ან დარეკეთ ჩვენს დახმარების ხაზზე.

მოწევაზე თავის დანებებასთან, წონის დაკლებასთან და ნაკლები ალკოჰოლის მოხმერებასთან დაკავშირებით ინდივიდუალური დახმარებისთვის ეწვიეთ თქვენს ექიმს ან ფარმაცევტს.

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 გაბუჟება 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.

TIA ან გარდამავალი იშემიური შეტევა (მინი-ინსულტი)

თუ ვინმეს აქვს ინსულტის სიმპტომები, რომელიც მალევე ქრება, საქმე შეიძლება გვექონდეს TIA-ან (მინი-ინსულტთან) TIA ინსულტის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გამაფრთხილებელი

ნიშანია. ასე რომ, მნიშვნელოვანია სამედიცინო დახმარების მოძიება, მაშინაც კი თუ მას ადგილი დიდი ხნის წინ ექონდა.

რა უნდა მოვიმოქმედოთ სავარაუდო TIA-ს დროს

თუ სიმპტომები ახალი გამოვლენილია, დარეკეთ **999**-ზე. თუ ის გარმკვეული პერიოდის წინ მოხდა, დაურეკეთ მკურნალ ექიმს და თხოვეთ ჩაგინიშნოთ სასწრაფო ვიზიტი . თქვენ ასევე შეგიძლიათ უახლოეს NHS-ის კლინიკაში მიბრძანდეთ ან მიხვიდეთ ადგილობრივ უბედური შემთხვევისა და სასწრაფო სამედიცინო დახმარების განყოფილებაში.

ინსულტის და მისი მიზეზების დიაგნოსტიკა

ინსულტის დიაგნოზისას გამოიყენება კვლევა და თავის ტვინის სკანირება. ეს გვიჩვენებს რა ტიპის ინსულტთან გვაქვს საქმე და კონკრეტულად თავის ტვინის რომელ ზონაში მოხდა. თუ ინსულტი თრომბოზითაა გამოწვეული, სკანირება ან სხვა კვლევები გამოიყენება იმის დასადგენად, თუ საიდან წარმოიშვა ის თვის ტვინიდან, თუ გულიდან.

თუ ინსულტი გამოწვეულია სისხლჩქვევისგან, სკანირებას შეუძლია გვაჩვენოს აღენიშნება, თუ არა თქვენი ტვინის სისხლძარღვებს დაზიანება.

სკანირების ტიპები

- კომპიუტერული ტომოგრაფია (CT)
- მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია (MRI)

სხვა ტესტები და კვლევები

- ელექტროკარდიოგრამა (ECG): ამოწმებს გულისცემას.
- დოპლერის ულტრაბგერითი კვლევა: ამოწმებს ბლოკირებას კისრის არტერიებში.
- მოწმდება სისხლის არტერიული წნევა.

თქვენი სისხლი მოწმდება

- შედედებაზე.
- შაქრის შემცველობაზე
- ქოლესტერინის დონეზე.

გადაუდებელი ინსულტის მკურნალობა

ინსულტის მკურნალობისას ექიმები ცდილობენ რაც შეიძლება სწრაფად აღადგინონ ტვინში სისხლის მიწოდება. ამან შეიძლება შეაჩეროს ტვინის მეტად დაზიანება. ზოგჯერ ეს

შეიძლება ნიშნავდეს, რომ სიმპტომები უმჯობესდება ან არ უარესდება.

თუ თრომბი გაქვთ ტვინში, ექიმები ზოგჯერ ცდილობენ მის ამოღებას თრომბის დამშლელი საშუალებების გამოყენებით, რათა მოხდეს მისი გაწოვა (თრომბოლიზი). თრომბექტომია არის პროცესი, რომლის დროსაც თრომბის ტვინიდან ამოღება ხდება. ამ გზით ინსულტის მხოლოდ მცირე ნაწილის მკურნალობაა შესაძლებელი.

თუ ტვინში სისხლდენა გაქვთ, ექიმებმა შესაძლოა გამოიყენონ ოპერაცია სისხლდენის შესაჩერებლად ან ტვინზე წნევის შესამცირებლად. თქვენ მოგცემენ სისხლის წნევის საკონტროლებელ მედიკამენტებს.

მკურნალობა განმეორებითი ინსულტის თავიდან ასარიდებლად

კლინიკაში, ექიმები ასევე ცდილობენ აღმოფხვრან თრომბის განმეორების შანსი.

თითქმის ყველა ინსულტიანს აძლევენ წამლებს, რომლებიც ხელს უშლიან სისხლში თრომბების წარმოქმნას. მათ შორისაა ანტითრომბოციტული პრეპარატები და ანტიკოაგულანტები. ისინი სხვადასხვანაირად ეწინააღმდეგებიან სისხლში თრომბების წარმოქმნას. ექიმები პაციენტებს ასევე აძლევენ წამლებს არტერიული წნევის და სისხლში ქოლესტერინის შესამცირებლად. ექიმები ზოგჯერ მიმართავენ ოპერაციას კისრის არტერიების ბლოკირების მოსახსნელად (საძილე არტერიები).

სად მივიღო დახმარება და ინფორმაცია

ინსულტის ასოციაციიდან

გვესაუბრეთ

ჩვენი ინსულტის დახმარების ცხელი ხაზი გთავაზობთ ინფორმაციას და მხარდაჭერას ყველასთვის, ვინც დაზარალდა ინსულტით, მათ შორის ოჯახს, მეგობრებს და მომვლელებს. დახმარების ხაზს შეუძლია მოგაწოდოთ ინფორმაცია და მხარდაჭერა ინსულტის ნებისმიერ სხვადასხვა ასპექტზე.

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

0303 3033 100

ელ. ფოსტა helpline@stroke.org.uk.

იხილეთ ჩვენი პუბლიკაციები

ჩვენ ვაქვეყნებთ დეტალურ ინფორმაციას ინსულტთან დაკავშირებულ მრავალ საკითხთან დაკავშირებით, მათ შორის ინსულტის რისკის შემცირებასა და რეაბილიტაციაზე. ეწვიეთ ონლაინ **stroke.org.uk**-ს ან დარეკეთ დახმარების ხაზზე, რომ მოითხოვოთ 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**.

ესაუბრეთ სხვა ინსულტგადატანილებს

თქვენს ახლოს შეიძლება ინსულტის ჯგუფი იყოს, სადაც შეგიძლიათ შეხვდეთ სხვა დაზარალებულებს. თქვენ შეგიძლიათ შეხვდეთ სხვა დაზარალებულებს ჩვენს My Stroke Guide ონლაინ ჩატის ფორუმზე mystrokeguide.com და ჩვენს Facebook გვერდზე [Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation).
დარეკეთ ჩვენს დახმარების ცხელ ხაზზე ან ეწვიეთ stroke.org.uk/support-ს მეტი ინფორმაციისთვის ინსულტის ჯგუფებზე ან პირისპირ მხარდაჭერაზე.

ინსულტი ბავშვებში

ეს გზამკვლევი ეხება ინსულტს, რომელიც უვითარდებათ ზრდასრულებს. ინფორმაციისთვის ინსულტზე ბავშვებში ეწვიეთ stroke.org.uk/childhood

დახმარება ჯანრმთელობის შენარჩუნებასა და ყოველდღიურ საქმიანობაში

ინსულტის სიმპტომები

თუ თქვენ ან ვინმეს, ვისაც იცნობთ, გაქვთ ინსულტის რაიმე სიმპტომი, ნუ დაელოდებით. დაუყოვნებლივ დარეკეთ 999-ზე. იხილეთ გვერდი 36 FAST ტესტის სანახავად.

მიიღეთ საჭირო დახმარება

დიდი ბრიტანეთის ზოგიერთ რაიონში შეიძლება რთული იყოს ინსულტგადატანილთათვის და მომვლელთათვის საჭირო თერაპიისა და დახმარების მიღება. საჭირო მხარდაჭერის მიღების შესახებ ინფორმაციისთვის დაუკავშირდით ჩვენს დახმარების ხაზს **0303 3033 100**.

მოითხოვეთ ინსულტისშემდგომი განხილვა

როგორც წესი, თქვენი მოთხოვნები უნდა გადაიხედოს ინსულტის განვითარებიდან ექვს თვეში. თუ ასე არ მოხდა, თხოვეთ მკურნალ ექიმს მისი ორგანიზება.

ყოველდღიური მოთხოვნები

ყოველდღიური საცხოვრებელი მოთხოვნების თაობაზე დაუკავშირდით ადგილობრივი საკრებულოს ზრდასრულთა სოციალური მომსახურების დეპარტამენტს.

იურიდიული და ფინანსური რჩევა

უფასო, კონფიდენციალური რჩევითვის ფინანსური, იურიდიული და დასაქმების საკითხებთან დაკავშირებით, დაუკავშირდით Citizens Advice-ს.

დახმარების და ინფორმაციის სხვა წყაროები

გთხოვთ გაითვალისწინოთ, რომ ჩვენ არ ვუწევთ რეკომენდაციას ან არ ვუცხადებთ მხარდაჭერას არც ერთ ორგანიზაციას ამ გზამკვლევაში მოხსენიებით.

მხარი დაუჭირეთ თქვენი რისკის შემცირებით

სისხლის წნევა დიდი ბრიტანეთი (Blood Pressure UK)

ვებსაიტი: bloodpressureuk.org

ტელეფონი: 020 7882 6218

დიაბეტი დიდი ბრიტანეთი (Diabetes UK)

ვებსაიტი: diabetes.org.uk

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0345 123 2399

drinkaware.co.uk

ვებსაიტი: drinkaware.co.uk

სმის ხაზი (Drinkline): 0300 123 1110

Heart UK, ქოლესტერინის ქველმოქმედება

ვებსაიტი: heartuk.org.uk

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0345 450 5988

გულის რითმის ალიანსი (Heart Rhythm Alliance)

ვებსაიტი: heartrhythmalliance.org/afa/uk

ტელეფონი: 01789 867 502

ნამგლისებრი უჯრედის საზოგადოება (Sickle Cell Society)

ვებსაიტი: sicklecellsociety.org

ტელეფონი: 020 896 7795

Smokefree

ვებსაიტი: nhs.uk/smokefree

მომვლელების მხარდაჭერა

მომვლელი დიდი ბრიტანეთი

ვებსაიტი: carersuk.org

რჩევის ხაზი: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

ვებსაიტი: cruse.org.uk

ტელეფონი: 0808 808 1677

ფინანსური და განსახლების დახმარება

Citizens Advice

ვებსაიტი: citizensadvice.org.uk

რჩევის ხაზი: ინგლისი 0800 144 8848, უელსი 0800 702 2020,

შოტლანდია 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

GOV.UK სახელმწიფო სერვისები და ინფორმაცია

ვებსაიტი: gov.uk

Independent Age

ვებსაიტი: independentage.org

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0800 319 6789

Turn2Us

ვებსაიტი: turn2us.org

რა ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია ინსულტს

Alzheimers Society

ვებსაიტი: alzheimers.org.uk

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0333 150 3456

აფაზიის რესურსები ინსულტის ასოციაციისგან

ვებსაიტი: stroke.org.uk/aphasia

Chest Heart & Stroke Scotland

ვებსაიტი: chss.org.uk

რჩევის ხაზი: 0808 801 0899

შშმ პირების უფლებები დიდი ბრიტანეთი (Disability Rights UK)

ვებსაიტი: disabilityrightsuk.org

Headway, თავის ტვინის დაზინებების ასოციაცია

ვებსაიტი: headway.org.uk

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0808 800 2244

Mind

ვებსაიტი: mind.org.uk

საინფორმაციო ხაზი: 0300 123 3393

RNIB (Royal National Institute of Blind People)

ვებსაიტი: rnib.org.uk

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0303 123 9999

კვლევაში ჩართვა

თქვენ შეიძლება გქონდეთ უფლება მონაწილეობა მიიღოთ კვლევაში. კვლევა გვეხმარება ინსულტის დიაგნოსტიკისა და მოვლის გაუმჯობესებაში. თუ მოგეთხოვებათ მონაწილეობა მიიღოთ კვლევაში, შეგიძლიათ განიხილოთ ნებისმიერი შეკითხვა მკვლევართან და ასევე შეგიძლიათ ისაუბროთ თქვენს ექიმთან.

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.

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.

როდესაც ინსულტი გიტევთ, თქვენი ტვინის ნაწილი ითიშება. ისევე როგორც ითიშება თქვენი პიროვნების ნაწილი. ცხოვრება მომენტალურად იცვლება და აღდგენა საკმაოდ რთულია. 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.

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

ვებსაიტი: stroke.org.uk

სიცოცხლის აღდგენა ინსულტის შემდეგ.

© ინსულტის ასოციაცია 2021

ვერსია 3. გამოქვეყნებულია 2021 წლის აპრილში

განხილვის თარიღი: 2023 წლის აპრილი

სასაქონლო კოდი: A01L12

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.