

Stroke  
Association

Georgian

# გარდამავალი იშემიური შეტევა (TIA)



## გარდამავალი იშემიური შეტევა (TIA)

TIA იგივეა რაც ინსულტი, მაგრამ სიმპტომები გრძელდება ხანმოკლე დროით. თქვენ ინსულტის სიმპტომები გივლინდებათ როდესაც თრომბი ბლოკავს სისხლის მიწოდებას თავის ტვინში. როდესაც თრომბი იძვრება, ინსულტის ნიშნებიც ქრება.

თქვენ შეიძლება თავს უკეთ გრძნობდეთ სიმპტომების გავლის შემდეგ, მაგრამ სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია სამედიცინო დახმარების მალევე მიღება. დარეკეთ **999**-ზე როგორც კი სიმპტომები დაგეწყებათ. თუ მათ გარკვეული დროის წინ გამოვლინდა სასწრაფოდ დანიშნეთ ვიზიტი მკურნალ ექიმთან.

### რატომ არის ყოველივე ეს სასწრაფო?

გარდამავალი იშემიური შეტევა (TIA) არის მიმანიშნებელი, რომ თქვენ გაგაჩნიათ ინსულტის განვითარების რისკი. რისკი ყველაზე მაღალია გარდამავალი იშემიური შეტევის (TIA) განვითარებიდან პირველ დღეებში და კვირებში. მაგრამ თქვენ

მაღევე უნდა გამოიძიოთ რამ გამოიწვია გარდამავალი იშემიური შეტევა (TIA) და მიიღოთ შესაბამისი რჩევა და მკურნალობა თუ გსურთ რომ შეინარჩუნოთ ჯანმრთელობა.

## **რა შეიძლება იყოს მისი გამომწვევი მიზეზი?**

თრომბის გაჩენა თავის ტვინში შეიძლება განპირობებული იყოს სხვადასხვა მიზეზით და ექიმები ხშირად აბრალევენ მაღალ არტერიულ წნევას, გულის პრობლემებს ან თამბაქოს მოხმარებას. ისინი გაგესაუბრებიან საერთო ჯანმრთელობაზე და დაგინიშნავენ მკურნალობას და მოგახმარენ რჩევებს, თუ ამის საჭიროება გაჩნდება. იხილეთ „გარდამავალი იშემიური შეტევის (TIA) რისკ ფაქტორები“-ს თავი ამ გზამკვლევაში მეტი ინფორმაციის მისაღებად.

## **მექნება თუ არა ინსულტი?**

ძალიან რთულია დაზუსტებით ითქვას განუვითარდება თუ არა ვინმეს ინსულტი გარდამავალი იშემიური შეტევის (TIA) შემდეგ. თუმცა TIA არის საფუძვლიანი ნიშანი იმისა, რომ თქვენ გაგაჩნიათ ინსულტის განვითარების ნორმაზე ბევრად დიდი რისკი. ამიტომაც ექიმები ბევრს მუშაობენ რათა დაადგინონ მისი გამომწვევი მიზეზები და დაგეხმარონ

ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში. პროცედურების დაცვით და ჯანსაღი ცხოვრების წესით, შეგიძლიათ აქტიურად შეამციროთ ინსულტის რისკი.

ინსულტის რისკი დროთა განმავლობაში მცირდება TIA-ს შემდეგ. ასე რომ, ჯანმრთელი ცხოვრების წესის დაცვით თქვენ ზრდით თქვენი კარგად ყოფნის შანსებს გრძელვადიან პერსპექტივაში.

## **არ მართოთ ტრანსპორტი გარდამავალი იშემიური შეტევის (TIA) შემდეგ**

გარდამავალი იშემიური შეტევის (TIA) შემდეგ კანონი გავალდებულებთ რომ არ მართოთ ტრანსპორტი 1 თვის განმავლობაში. იხილეთ ჩვენი გზამკვლევი „ტრანსპორტის მართვა და ინსულტი“ ან დარეკეთ ჩვენს დახმარების ხაზზე დამატებითი ინფორმაციისთვის.

## **როგორ ამოვიცნოთ TIA-ს და ინსულტის ნიშნები**

TIA-ს აქვს იგივე ძირითადი სიმპტომები, რაც ინსულტს.

გამოიყენეთ FAST ტესტი:

F: თქვენი სახე ცალ მხარეს ჩამოიწელა.

A: შეუძლებელია ორივე ხელის მაღლა აწევა და ამ პოზიციაში გაჩერება.

S: შეგენიშნებათ ბუნდოვანი მეტყველება.

T: დროა დარეკოთ 999.

TIA-ს და ინსულტის გააჩნიათ საერთო ნიშნები. ისინი მოიცავენ:

- უეცარი სისუსტე ერთ მხარეს მკლავებში, ხელებში ან ფეხებში.
- უეცარი მხედველობის დაბინდვა ან ხედვის დაკარგვა ერთ ან ორივე თვალში.
- მეხსიერების უეცარი დაკარგვა ან დაბნეულობა.
- თავბრუსხვევა ან უეცარი წაქცევა.

**TIA-ს დროს საჭიროა სასწრაფო სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა ისევე როგორც ინსულტის შემთხვევაში. თუ თქვენ შენიშნავთ TIA-ს ან ინსულტის სიმპტომებს, დარეკეთ 999. არ დაელოდოთ სანამ სიმპტომები გაქრება.**

თუ თქვენ მალევე ვერ მიიღეთ სამედიცინო დახმარება ჩანიშნეთ სასწრაფო ვიზიტი მკურნალ ექიმთან ან მიმართეთ

NHS გადაუდებელი მკურნალობის ცენტრს. თქვენი სიმპტომები უნდა იქნეს გამოკვლეული რაც შეიძლება მალე.

## რა ხდება ამის შემდეგ?

თუ თქვენ დარეკავთ **999**-ზე ინსულტის სიმპტომებით, თქვენ უნდა გადაგიყვანონ ჰოსპიტალში. თუ სიმპტომების შემდეგ ეწვევით მკურნალ ექიმს, მათ შეიძლება გადაგამისამართონ ჰოსპიტალში გამოკვლევის მიზნით. იმ შემთხვევაში თუ ექვი იქნება მიტანილი TIA-ზე, თქვენ მოგცემენ ასპირინს თრომბის წარმოშობის რისკის გასაანეიტრალებლად.

## ვიზიტი სპეციალისტთან

მკურნალი ექიმი ან პარამედიკოსი გკითხავთ რა შეგემთხვათ. თუ ისინი დაასკვნიან რომ გადატანილი გაქვთ TIA ისინი დაგეხმარებიან ამ სფეროში სპეციალიზებული ექიმის ან მედდის მოძიებაში სიმპტომების გამოვლენიდან 24 საათის განმავლობაში.

თქვენი ვიზიტი სპეციალისტ ექიმთან შეიძლება შედგეს TIA კლინიკაში ან საავადმყოფოს ინსულტის განყოფილებაში. თუ TIA დადასტურდება ექიმები შეეცდებიან გამოიკვლიონ თუ როგორ მოხდა იშემიური შეტევა.

თქვენ გიმკურნალებენ და მოგცემენ რჩევებს როგორ შეამციროთ ინსულტის განვითარების რისკები მომავალში.

## **როგორ ხდება TIA-ს დიაგნოსტიკა**

TIA -ს დიაგნოსტიკისას ყველაზე მნიშვნელოვანი ინფორმაცია არის თქვენი მონათხრობი სიმპტომებზე და იმის შესახებ თუ როდის შეამჩნიეთ ისინი. სიმპტომები შეიძლება გამოიწვიოს სხვა ჯანმრთელობის პრობლემებმა, ამიტომ სპეციალისტი ექიმი ან მედდა ყურადღებით მოგისმენთ და დაგიდასტურებთ ნამდვილად გქონდათ თუ არა TIA . თქვენ შეიძლება ჩაგიტარდეთ თავის ტვინის სკანირება, თუმცა ეს ყოველთვის საჭირო არ არის.

თქვენ ჩაგიტარდებათ ჯანმრთელობის გართულების ტესტები, რომლებიც კავშირშია ინსულტთან, როგორცაა მაგალითად მაღალი არტერიული წნევა, ქოლესტერინის მაღალი დონე და დიაბეტი. შესაძლოა თქვენ შეგიმოწმონ გულის მუშაობა, რომ გამოირიცხოს გულის დაავადებები. ასევე არაა გამორიცხული ჩაგიტარდეთ კისრის სისხლძარღვების ულტრაბგერითი კვლევა.

## **რატომ არ გამიკეთდა თავის ტვინის სკანირება?**

TIA არის დროებითი თრომბი თქვენს თავის ტვინში, ასე რომ ის ყოველთვის არ იწვევს ისეთ დაზიანებას, რომელიც შეიძლება გამოჩნდეს სკანირებაზე. თუ ექიმი არ არის დარწმუნებული რამ გამოიწვია სიმპტომები, თქვენ შეიძლება დაგენიშნოთ მაგნიტო-რეზონანსული კვლევა (MRI). მან შეიძლება გამოააშკარავოს სიმპტომების წარმოშობის სხვა მიზეზები, როგორცაა სისხლჩაქცევები ან სხვა ანომალიები თავის ტვინში. MRI-მ შეიძლება ხანდახან გამოააშკარავოს TIA-ს ადგილმდებარეობა, განსაკუთრებით თუ ის TIA-ან მალევე ჩატარდება. თუმცა ეს არ არის TIA-ს დიაგნოსტიკის ძირითადი ხერხი.

## **როგორ მიმდინარეობს TIA?**

TIA-ს გამომწვევი თრომბი შეიძლება რამოდენიმე მიზეზით მოხდეს. თრომბის ერთ ტიპს განაპირობებს ცხიმოვანი დეპოზიტების დაგროვება სისხლძარღვებში მთელი სხეულის მასშტაბით, მას ათეროსკლეროზს უწოდებენ. თრომბის მეორე ტიპი დაკავშირებული გულის პრობლემებთან, როგორცაა მაგალითად ხელოვნური ფიბრილაცია (არათანამიმდევრული



გულისცემის ნაირსახეობა, მოციმციმე არითმია). მას შეუძლია გამოიწვიოს გულში თრომბის წარმოშობა, რომელიც შემდეგ შეიძლება მოხვდეს თავის ტვინში.

არტერიების დაზინება კისრის არეალში, უფრო ცნობილი როგორც არტერიული დისექცია, შეიძლება ასევე იყოს თრომბის წარმოშობის მიზეზი. მცირე ძარღვების დაავადება არის მდგომარეობა როცა მცირე სისხლძარღვები თავის ტვინის შიგნით იბლოკება. ყოველივე ამას შეუძლია გამოიწვიოს თრომბის ან ინსულტის წარმოშობა.

## **მკურნალობა თრომბის განმეორებითი წარმოშობის რისკის შესამცირებლად**

TIA ნიშნავს რომ თავის ტვინში დროებით თრომბი წარმოიშვა, რაც ინსულტისმაგვარი სიმპტომებით ხასიათდება. TIA-ს მკურნალობა გამიზნულია განმეორებითი თრომბის წარმოშობის და შემდეგ მისი თავის ტვინში მოხვედრის შანსის შემცირებისკენ.

## **სისხლის გამათხელებელი მედიკამენტები**

თქვენ შემოგთავაზებენ სისხლის გამათხელებელ მედიკამენტებს, რომელიც შეამცირებს განმეორებითი

თრომბის წარმოშობის რისკს. თუ თქვენი თრომბის წარმოშობის მიზეზი იყო მაღალი არტერიული წნევა ან გაჭედული არტერიები ცხიმოვანი დეპოზიტების გამო (ათეროსკლეროზი), თქვენ მოგაწვდიან თრომბოციტების საწინააღმდეგო მედიკამენტებს. ეს ხელს შეუშლის თქვენს სისხლში არსებულ წებოვან ნაწილაკებს ერთმანეთთან შეერთებაში და შეამცირებს თრომბის წარმოშობის ალბათობას. თუ თრომბის წარმოშობის მიზეზი გულია, მაგალითად ხელოვნური ფიბრილაციის (მოციმციმე არითმიის) გამო, თქვენ შეიძლება დაგინიშნონ ანტიკოაგულანტი. ის ხელს უშლი სისხლში თრომბის წარმოშობას.

- **სისხლის გამათხელებელი მედიკამენტების მიღება**

ძალიან მნიშვნელოვანია არ შეწყვიტოთ მედიკამენტების იმ განაწესით მიღება, როგორც ექიმმა დაგინაშნათ, წინააღმდეგ შემთხვევაში თქვენ გეზრდებად ინსულტის წარმოშობის რისკი. სავარაუდოდ ეს მკურნალობა იქნება გრძელვადიანი, ასე რომ თუ დაგჭირდებათ მხარდაჭერა, გაესაუბრეთ ფარმაცევტს ან მკურნალ ექიმს. მედიკამენტების ტიპების

შესახებ მეტი ინფორმაციის სანახავად ეწვიეთ ვებ-გვერდს:  
**stroke.org.uk.**

## კისრის დაბლოკილი არტერიების მკურნალობა

თუ გიფიქსირდებათ კისრის დაბლოკილი არტერია (ძილის არტერია), ბლოკის მოსახსნელად შეიძლება ოპერაცია იყოს აუცილებელი.

## არტერიული დისექციის მკურნალობა

თუ თქვენი კისრის არტერია დაზიანებულია და გიფიქსირდებათ არტერიული დისექცია, თქვენ გამოგიწერენ სისხლის გამათხელებელ მედიკამენტს მანამ სანამ არ განიკურნებით. არტერიული დისექციის მიზეზი ხშირად ტრავმაა და ის უფრო ხშირია ახალგაზრდებში და ბავშვებში.

## TIA-ს და ინსულტის რისკ ფაქტორები

### ასაკი

ადამიანების მესამედზე მეტი, რომელთაც დაუფიქსირდათ TIA და ინსულტი შრომითი ასაკისაა. ასაკთან ერთად იზრდება TIA-ს ან ინსულტის განვითარების რისკი, მაგრამ მისგან მაინც არავინაა დაზღვეული არც ერთ ასაკში.

## ცხოვრების წესი

ყოველდღიური ცხოვრების ზოგიერთი ჩვევა ზრდის

ინსულტის განვითარების რისკს, მაგალითად:

- მოწევა.
- ჭარბი წონა.
- რეგულარულად ჭარბი ალკოჰოლის მიღება.
- არააქტიური ცხოვრების წესი.
- არაჯანსაღი საკვების მოხმარება.

იხილეთ „როგორ შევამციროთ ინსულტის რისკი“ დაბლა ამ სახელმძღვანელოში ჯანსაღი ცხოვრების პრაქტიკული რჩევებისთვის.

## ოჯახის ისტორია

თქვენი TIA -ს და ინსულტის შანსი იზრდება თუ თქვენი ოჯახის რომელიმე წევრს აქვს გადატინილი.

## ეთნიკური ფაქტორი

ადამიანები გარკვეული ეთნიკური ჯგუფებიდან, მაგალითად სამხრეთ აფრიკა, სამხრეთ აზია, აფრიკა და კარიბის ზღვის მიდამოებიდან ატარებენ საშუალოზე მაღალ ინსულტის რისკს და რისკ ფაქტორებს, რომელთაც შუძლიათ ინსულტის გამოწვევა.

## დაავადებები, რომელებიც განაპირობებენ TIA-ს

### მაღალი არტერიული წნევა

მაღალი წნევა არის TIA-ს და ინსულტის ყველაზე დიდი რისკ ფაქტორი და ის პასუხსიმგებელია ინსულტის შემხთხვევების ნახევარზე. მას არ გააჩნია გამოკვეთილი სიმპტომი, ასე რომ შეიძლება არც იცოდეთ, რომ გადაიტანეთ. მაღალი წნევის მკურნალობით შეგიძლიათ მნიშვნელოვნად შეამციროთ ინსულტის რისკი. შესაძლოა დაგჭირდეთ მედიკამენტები და ასევე გააუმჯობესოთ არტერიული წნევის მაჩვენებლები ვარჯიშითა და ჯანსაღი კვებით.

- **მაღალი არტერიული წნევის პრეპარატების მიღება**

არტერიული წნევის პრეპარატების რამდენიმე სახეობა არსებობს და თქვენთვის საჭირო ტიპი დამოკიდებულია თქვენს ეროვნებაზე და ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. შეიძლება გარკვეული დრო დასჭირდეს არტერიული წნევის ახალ მედიკამენტებთან შეგუებას, ამიტომ გარკვეული დრო არის საჭირო მათი მიღებიდან, თუ დაგჭირდათ დახმარება მიმართეთ თქვენს ფარმაცევტს ან მკურნალ ექიმს.

იმ შემთხვევაში თუ წამალმა არ მოგცათ სასურველი ეფექტი, შეგიძლიათ სცადოთ ალტერნატივა. ზოგიერთი ადამიანი მიიჩნევს, რომ სახლში საკუთარი არტერიული წნევის მონიტორინგი ეხმარება მედიკამენტების მიღების შემცირებაში, რადგან მათი შედეგები უკეთესია სახლის პირობებში. გაესაუბრეთ თქვენს ფარმაცევტს ან მკურნალ ექიმს, რათა გაიგოთ მეტი მედიკამენტების და სახლში არტერიული წნევის მონიტორინგის შესახებ.

## **წინაგულების ფიბრილაცია (AF)**

წინაგულების ფიბრილაცია (AF) არის გულის დაავადება, რომელიც იწვევს არარეგულარულ ან არანორმალურად სწრაფ გულისცემას. ეს გულისხმობს, რომ გული ყოველთვის არ იცლება სისხლისაგან ყოველ დარტყმაზე. თრომბი შეიძლება ჩამოყალიბდეს გულში და გადავიდეს თავის ტვინში, რაც შეიძლება იყოს ინსულტის გამომწვევი ერთ-ერთი მიზეზი. AF შეიძლება არარეგულარულად გამოვლინდეს, ამიტომ შესაძლოა დაგჭირდეთ სახლის პირობებში მონიტორინგი მისი დიაგნოსტიკისთვის. ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ფიტნეს მონიტორინგის მოწყობილობა თქვენი გულისცემის

საკონტროლოდ, ამიტომ უმჯობესია მიმართოთ თქვენს მკურნალ ექიმს ან საავადმყოფოს ექიმს კონსულტაციისთვის. თუ თქვენ დაგიდგინდათ AF დიაგნოზი, შეგიძლიათ იმკურნალოთ გულისცემის ნორმალიზებისთვის და ასევე მიიღოთ სისხლის გამათხელებელი მედიკამენტები, რათა შეამციროთ თრომბის წარმოქმნის შანსი.

## დიაბეტი

შაქრიანი დიაბეტი იწვევს სისხლში შაქრის მაღალ დონეს. დროთა განმავლობაში ეს აზიანებს სისხლძარღვებს, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს თრომბის წარმოქმნა. მეორე ტიპის დიაბეტი უფრო მეტადაა გავრცელებული და მისი ალბათობა მეტია, თუ ჭარბი წონა გაქვთ. ამ შემთხვევაში შეიძლება დაგჭირდეთ წამალი. მაგრამ თქვენ ასევე შეგიძლიათ შაქრის კონტროლი სახლის პირობებში ჯანსაღი კვებით, საჭიროების შემთხვევაში წონის დაკლებით და აქტიურობით.

## ქოლესტერინის მაღალი დონე

ქოლესტერინი ორგანიზმისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, თუმცა თუ სისხლში ქოლესტერინის დონე ნორმაზე მაღალია მან შეიძლება გამოიწვიოს სისხლძარღვების დაზიანება. ქოლესტერინს და სხვა ნივთიერებებს შეუძლია დაბლოკოს არტერიები ცხიმოვანი დეპოზიტებით. ქოლესტერინს და სხვა ნივთიერებებს შეუძლია დაბლოკოს არტერიები ცხიმოვანი დეპოზიტებით. ქოლესტერინის დონის შემცირება ასევე შესაძლებელია ჯანსაღი დიეტით და ფიზიკური აქტივობის მომატებით.

- **სტატინების მიღება მაღალი ქოლესტერინის წინააღმდეგ**

სტატინების ტიპის მედიკამენტები ამცირებენ ინსულტის რისკს, მაგრამ ზოგი თვლის, რომ თავს კარგად არ გრძნობს მათი მიღებისას. თუ ეს თქვენი შემთხვევაა, არ შეწყვიტოთ პრეპარატის მიღება ფარმაცევტთან ან ექიმთან შეთანხმების გარეშე. მათ შეიძლება დაგეხმარონ მედიკამენტებით გამოწვეული პრობლემების გადალახვაში, ან მოიძიონ თქვენთვის შესაფერისი სხვა ტიპის მედიკამენტი.



## როგორ შევამციროთ ინსულტის რისკი

### იმკურნალეთ არსებული დაავადებები

თუ თქვენ TIA-ს შემდეგ დაგიდგინდათ ჯანმრთელობის გაუარესება, როგორცაა მაღალი წნევა ან წინაგულების ფიბრილაცია, ექიმი გამოგიწერთ მედიკამენტებს და მოგცემთ რჩევებს. მედიკამენტების რეგულარულად მიღება მართლაც რომ მნიშვნელოვანი გზაა ინსულტის რისკის შესამცირებლად.

### გრძელვადიანი მედიკამენტოზური მკურნალობის მართვა

TIA-ს შემდეგ შეიძლება დაგჭირდეთ ერთი ან მეტი სახეობის გრძელვადიანი მედიკამენტის კურსის ჩატარება. შეიძლება გარკვეული დრო დასჭირდეს წამლის ზოგიერთ სახეობასთან შეგუებას, როგორც ასევე შეიძლება დაგჭირდეთ სხვადასხვა წამლის ცდა, რომ იპოვოთ თქვენთვის შესაფერისი ვარიანტი.

იმ შემთხვევაში, თუ გამოგიჩვენებდათ პრობლემა,

როგორცაა გვერდითი ეფექტები ან დაგავიწყდათ

მედიკამენტების დროულად მიღება, გაესაუბრეთ თქვენს

ფარმაცევტს. და არ შეწყვიტოთ მედიკამენტების მიღება

ექიმთან კონსულტაციამდე. ზოგიერთმა მედიკამენტმა

შეიძლება გამოიწვიოს გვერდითი ეფექტები, მაგრამ უეცრად

შეწყვეტის შემთხვევაში შეიძლება გაიზარდოს ინსულტის რისკი.

**მოიძიეთ მხარდაჭერა ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად**  
TIA-ს შემდეგ თქვენს ცხოვრებაში შეიძლება ბევრი რამ შეიცვალოს. მაგალითად, შეიძლება დაგჭირდეთ რამდენიმე სახის წამლის მიღება, როგორცაა სტატინები, სისხლის გამათხელებლები და მაღალი წნევის წამლები. მკურნალობის კურსი კი, როგორც წესი, გრძელვადიანია. გარდა ამისა, თქვენ შესაძლოა მოგიწიოთ ცხოვრების წესის შეცვლა, მაგალითად მოწევაზე უარის თქმა ან წონის დაკლება. ეს შეიძლება იყოს პრაქტიკული გამოწვევა და მან თქვენზე ემოციურად იმოქმედოს.

ასე რომ, თუ განიცდით სირთულეებს მკურნალობაში ან დიეტის ცვლილებაში, შეეცადეთ მოიძიოთ მხარდაჭერა. ეს შეიძლება მოიცავდეს თქვენს ოჯახთან ან მეგობრებთან ემოციების გაზიარებას. მათ შესაძლოა დაგეხმარონ და შემოგიერთდნენ თქვენი ჯანსაღი ცხოვრების არჩევანში ან გამოხატონ პრაქტიკული მხარდაჭერა მედიკამენტების მიღებისას.

თქვენმა ფარმაცევტმა ან მკურნალმა ექიმმა შეიძლება გამოხატოს თანადგომა რჩევით ან მედიკამენტების გადახედვით.

თქვენ შეგიძლია პრაქტიკული რჩევა და მხარდაჭერა მიიღოთ სხვა ადამიანებისგან ინსულტის ასოციაციის ონლაინ პლატფორმის დახმარებით სახელად My Stroke Guide.

გაიარეთ უფასო რეგისტრაცია და მიიღეთ ინფორმაცია ინსულტზე და შეხვდით ინსულტით და TIA-ით დაზარალებულ სხვა ადამიანებს ვებგვერდზე:

**[mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com).**

## **იყავით რაც შეიძლება მეტად აქტიური**

მოძრაობა და მეტი ფიზიკური აქტივობა დღის მანძილზე დიდ ეფექტს იქონიებს თქვენს ჯანმრთელობაზე და

კეთილდღეობაზე. ამისთვის ორგანიზებული ფიტნესის

აქტივობაში ჩართვა არაა აუცილებელი, როგორცაა

მაგალითად სავარჯიშო დარბაზში გაწევრიანება. მაგრამ ბევრი

აღნიშნავს, რომ სხვა ადამიანებთან ერთად აქტივობა

ეხმარებათ მოტივაციის შენარჩუნებაში. მეგობართან ერთად

გასეირნება ან ოჯახთან ერთად პარკში ვიზიტი უფრო მეტ

სიამოვნებას მოგვგრით აქტივობისგან და შეგძენთ თავდაჯერებას.

სეირნობა, ცეკვა, სახლის საქმეების კეთება, მეზობლები და ცურვა ყველაფერი გაიძულებთ იმოძრაოთ. დაიწყეთ დაბალი ტემპით და ნელ-ნელა მოუმატეთ მოძრაობას.

ფიზიკურ აქტივობას ბევრი სარგებელი აქვს, მათ შორის რეგულირდება სისხლის წნევა, მცირდება ქოლესტერინი და ნორმაში მოდის სისხლში შაქრის შემცველობა. ამის გარდა თქვენ თავს უკეთ იგრძნობთ ემოციურადაც და ამის ფონზე შეგიძლირდებათ ცუდი ხასიათი და შფოთვა.

## **რამდენად უსაფრთხოა ვარჯიში?**

მეტი მოძრაობა და რაც შეიძლება მეტი ფიზიკური აქტივობა საუკეთესო ხერხია ინსულტის თავიდან ასარიდებლად.

მთლიანობაში, ვარჯიში და აქტივობა უსაფრთხოა და ნამდვილად შეუძლია დადებითად იმოქმედოს თქვენს ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე.

ერთადერთი გამონაკლისი არის თუ თქვენ გაქვთ უკიდურესად მაღალი წნევა, ან ჯანმრთელობის სხვა

პრობლემა, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს დაშავება ან დაავადება. თუ არ ხართ დარწმუნებული ამაში, შეგიძლიათ მიმართოთ თქვენს მკურნალ ექიმს, სანამ დაიწყებთ ვარჯიშს. ფიზიკური აქტივობის შესახებ მეტი პრაქტიკული რჩევებისა და იდეებისთვის ეწვიეთ [stroke.org.uk/getting-active](http://stroke.org.uk/getting-active).

## იკვებეთ ჯანსაღად

ჯანსაღი დიეტა, დიდი რაოდენობით ხილით და ბოსტნეულით, ამცირებს ინსულტის რისკს, ეს დაგეხმარებათ მართოთ ინსულტთან დაკავშირებული ჯანმრთელობის პრობლემები, როგორცაა დიაბეტი და მაღალი ქოლესტერინი. აუცილებელი არაა ერთბაშად შეცვალოთ დიეტა - სცადეთ ლანჩზე ყოველდღიურად ხილის ან ბოსტნეულის დამატება, მაგალითად ბანანის ან პომიდორის.

ახალი და სახლში მომზადებული საკვების მიღებამ შეიძლება შეამციროს მარილის დოზა და შეამციროს არტერიული წნევა. რაციონში გაჯერებული (მყარი) ცხიმების რაოდენობის შემცირება და მეტი უჯერი ცხიმების (მცენარეული ზეთების) ჭამამ შეიძლება შეამციროს ქოლესტერინის დონე.

## მიზნად დაისახეთ ჯანსაღი წონა

TIA და ინსულტი შეიძლება დაემართოს ნებისმიერი სხეულის ზომისა და ფორმის ადამიანებს. მაგრამ მეტი ცხიმის შემცველობა ზრდის თქვენს რისკს და საჭიროების შემთხვევაში წონის დაკლებამ შეიძლება შეამციროს ინსულტის რისკი.

წონის დაკლებამ შეიძლება დაარეგულიროს არტერიული წნევა და გაგიუმჯობესოთ დიაბეტით გამოწვეული გართულებები. მას ასევე შეუძლია ქოლესტერინის დონის დაარეგულირებაც. ამის ფონზე შეიძლება აღარც დაგჭირდეთ გარკვეული მედიკამენტების მიღება ან მოგიწიოთ დოზირების შემცირება. ასე რომ, თუ დაიკლებთ წონაში ჩანიშნეთ ვიზიტი მკურნალ ექიმთან და განიხილეთ თქვენი ჯანმრთელობა და წამლები.

ჯანსაღი კვება და აქტიურად ყოფნა დაგეხმარებათ ჯანმრთელობის და წონის შენარჩუნებაში. თუმცა ბევრი თვლის რომ კლუბში გაწევრიანება ან წონის დაკლების

აპლიკაციის გამოყენება ძალიან ეხმარება მიზნის მიღწევაში.  
დაელაპარაკეთ ადგილობრივ ფარმაცევტს მხარდაჭერის  
მიღებასთან დაკავშირებით.

## თავი დაანებეთ მოწევას

თუ მწვევლი ხართ, მოწევაზე თავის დაანებება შეიძლება იყოს  
ნომერ პირველი რეკომენდაცია TIA-ს გადატანის შემდეგ.

მოწევა აორმაგებს ინსულტით გარდაცვალების რისკს. თუმცა  
თუ თავს დაანებებთ, ინსულტის განვითარების რისკი მაშინვე  
იკლებს. მოწევაზე თავის დაანებება არის საუკეთესო რამ რაც  
შეგიძლიათ გააკეთოთ თქვენი ჯანმრთელობისთვის.

არ არის აუცილებელი ეს მარტომ ქნათ. თავის დაანებებისთვის  
ხელმისაწვდომია მხარდაჭერა, მათ შორის ნიკოტინის  
შემცვლელი პროდუქტები რეცეპტით და Stoptober  
აპლიკაცია. გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ან ფარმაცევტს, რათა  
გაიგოთ მეტი ადგილობრივი მოწევაზე თავის დაანებების  
სერვისების შესახებ. შეიძლება თქვენთანვე ახლოს იყოს

პირისპირ მხარდაჭერის მომსახურება, რომელშიც შეძლებთ ჩართვას.

## შეამცირეთ ალკოჰოლის მოხმარება

ალკოჰოლის რეგულარული მიღება ზრდის ინსულტის განვითარების რისკს. ის ამალღებს არტერიულ წნევას, განსაკუთრებით თუ ბევრ ალკოჰოლს მოიხმართ ერთ მისვლაზე. ალკოჰოლის დიდი დოზებით რეგულარულმა მოხმარებამ შეიძლება გამოიწვიოს არტერიული წნევის ზრდა დროთა განმავლობაში. ალკოჰოლის მოხმარების შეწყვეტა კი შეიძლება დაგეხმაროთ არტერიული წნევის დარეგულირებაში და თრომბის წარმოშობის აღმოფხვრაში.

ალკოჰოლის უსაფრთხო ლიმიტი დიდი ბრიტანეთში 14 ერთეულია კვირაში. ეს ნორმა იგივეა ორივე სქესისთვის. თუ ფიქრობთ რომ ბევრს სვამთ მოიძიეთ დახმარება მოხმარების შესამცირებლად. ინტერნეტში არსებობს რესურსები **drinkaware.co.uk**-ზე, ასევე თქვენს ექიმს შეუძლია მოგცეთ რჩევა ადგილობრივად ხელმისაწვდომი დახმარების შესახებ



## **TIA: ხალხი ამბობს ...**

**მე ეხლა თავს კარგად ვგრძნობ მე ძალიან დაკავებული ვარ რომ TIA ვიზიტს დავესწრო.**

თავს რომც კარგად გრძნობდეთ TIA ინსულტის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გამაფრთხილებელი ნიშანია. TIA-ს კლინიკაში მისვლა და შემდგომი ვიზიტებზე გამოცხადება მოგცემთ საშუალებას დაადგინოთ რამ გამოიწვია TIA. თქვენ გიმკურნალებენ და მოგცემენ რჩევებს, რათა შემდგომში შეამციროთ ინსულტის განვითარების რისკი, დარჩეთ მხნე და თავი კარგად იგრძნოთ. ამიტომ დაისახეთ პრიორიტეტულად ექიმთან ვიზიტები.

**მე ვდარდობ იმაზე თუ რა შეიძლება გავიგო TIA ვიზიტზე.**

ამბავი TIA-ს გადატანის შესახებ შეიძლება საკმაოდ რთული მოსასმენი აღმოჩნდეს. სამედიცინო ვიზიტებზე დასწრებით და შემდეგი მკურნალობის რეჟიმის და რჩევების დაცვით თქვენ რეალური შანსი გექმნებათ დადებითი გავლენა იქონიოთ თქვენს მომავალ ჯანმრთელობაზე.

## **მე არ მსურს ვინმეს შეწუხება.**

სამედიცინო პროფესიონალები სწავლობენ როგორ გამოიკვლიონ ინსულტის სიმპტომები. მათ შეუძლიათ დაგამშვიდონ ან გაგიწიონ სამედიცინო დახმარება, თუ ის დაგჭირდათ.

## **რატომ ვიღებ წამალს? ის არ მშველის.**

TIA-ს შემდეგ დიდი ალბათობით თქვენ მოგიწევთ მინიმუმ ერთი ტიპის მედიკამენტის გრძელვადიანი კურსის ჩატარება, შესაძლებელია ასეთი ორი ან მეტი მედიკამენტის მიღებაც მოგიწიოთ.

ბევრი ჯანმრთელობის პრობლემას, რომელიც კავშირშია ინსულტთან, მაგალითად გაჭედვით არტერიებს ან მაღალ არტერიულ წნევას არ გააჩნია სიმპტომები ან თუ გააჩნია სულ რამოდენიმე. მედიკამენტის მიღების დაწყებისას, თქვენ დიდი ალბათობით ვერ იგრძნობთ მის გავლენას თქვენს ფიზიკურ შესაძლებლობაზე.

მაგრამ ამ მედიკამენტების მიღება საგრძნობლად შეგიძვირებთ ინსულტის ალბათობას.

თუ თქვენ გიჭირთ რომელიმე მედიკამენტის მიღება მისი გვერდითი ეფექტის და სხვა რამე პრაქტიკული სირთულის გამო, შეგიძლიათ ამაზე გაესაუბროთ თქვენს მკურნალ ექიმს. არ შეწყვიტოთ წამლის მიღება მკურნალ ექიმთან გასაუბრების გარეშე, რადგამ ამან შეიძლება გაზარდოს ინსულტის რისკი.

## **TIA-ს გამომწვევი მიზეზი გაურკვეველია**

ხანდახან ექიმებს არ შეუძლიათ დადგენა თუ რამ გამოიწვია TIA. თქვენ გამოგიკვლევენ ინსულტის ძირითადი რისკ ფაქტორების არსებობაზე, ისეთი როგორცაა მაღალი არტერიული წნევა, დიაბეტი, გაჭედილი არტერიები და ხელოვნური ფიბრილაცია (არარეგულარული გულისცემის ერთ-ერთი ტიპი)

**გაურკვეველი მიზეზით გამოწვეული TIA-ს მკურნალობა** იმის მიუხედავად იპოვნით თუ არა TIA-ს გამომწვევ მიზეზს, თქვენ მაინც სტანდარტული TIA-ს დროს ნაჩვენებ მკურნალობას დაგინიშნავენ, რაც ხშირად არის სისხლის გამათხელებელი მედიკამენტების მიღება განმეორებითი თრომბის წარმოშობის თავიდან ასარიდებლად. თუ თქვენ გიფიქსირდებათ მაღალი არტერიული წნევა, დიაბეტი ან

ქოლესტერინის მაღალი შემცველობა თქვენ ამ დაავადებების მკურნალობასაც შემოგთავაზებენ.

## **იყავით ჯანმრთელი და შეამცირეთ რისკი**

როგორც ნებისმიერი სხვა ადამიანი, რომელმაც გადაიტანა TIA, თქვენ დაეხმარებით თქვენს მკურნალს თუ რეგულარულად მიიღებთ წამლებს, ისევე როგორც თუ დაიცავთ ჯანმრთელ დიეტას და იქნებით ფიზიკურად აქტიური. თუ ძირითადად თქვენ ნაკლებად აქტიური ბრძანდებით, შეგიძლიათ მოიძიოთ გზები, თუ როგორ დაიწყოთ მეტი მოძრაობა ჩვენი გზამკვლევის „ინსულტის შემდეგ მეტი მოძრაობა“-ს დახმარებით.

თუ თქვენ ისედაც კარგ კონდიციაში ხართ და ბევრს მოძრაობთ, შეეცადეთ შეინარჩუნოთ ტემპი - ეს არა მარტო შეამცირებს ინსულტის რისკს, არამედ ხელს შეგიწყობთ ჯანმრთელად ყოფნაში და გაგიუმჯობესებთ ხასიათს. თუ თქვენი გჭირდებათ ცხოვრების წესის შეცვლა, მაგალითად მოწევაზე თავის დანებება ან წონის დაკლება, ჰკითხეთ თქვენს

ფარმაცევტს ან მკურნალ ექიმს ადგილობრივად დახმარების მიღების თაობაზე.

## TIA-ს ხანგრძლივადიანი ეფექტები

### გამოფიტვა

მიუხედავად იმისა, რომ TIA-ს ფიზიკური გამოვლინება შეიძლება მალე დასრულდეს, მას შეიძლება გრძელვადიანი ეფექტები ახასიათებდეს. ბევრი ადამიანი გრძნობს გამოფიტვას (დაღლილობას, რომელსაც ყოველთვის არ შველის დასვენება). ეს შეიძლება გაყოვნებდეთ TIA-ს შემდეგ სამსახურში დაბრუნებაში, ან შეგზულდოთ საოჯახო საქმეებში.

თქვენ შეიძლება დაგჭირდეთ ამის განხილვა დამქირავებელთან ან ოჯახთან. გააცნეთ მათ რას გრძნობთ და თუ გჭირდებათ დახმარება. ამის შესახებ მეტის გაგება შეგიძლიათ ვებსაიტზე [stroke.org.uk/fatigue](http://stroke.org.uk/fatigue).

## ემოციური ზეგავლენა

TIA-ს შეიძლება ქონდეს ეფექტი თქვენს ემოციებზე. თქვენ შეიძლება იგრძნოთ მძიმე შოკი და დადარდიანდეთ თქვენს ჯანმრთელობაზე. ბევრ ადამიანს აქვს შფოთვისთან და ცუდ განწყობასთან დაკავშირებული პრობლემები. ოჯახთან და მეგობრებთან თქვენი ემოციების გაზიარებამ შეიძლება მათ დაეხმაროს თქვენს უკეთესად გაგებაში. თქვენს გრძნობებზე საუბარმა შეიძლება ასევე იმოქმედოს შფოთვის შემცირებაზე და დაგეხმაროთ ამ რთულ პერიოდში.

ხასიათის გამოსწორებაში აქტიურობა და ვარჯიშიც დაგეხმარებათ. რეგულარული აქტივობა დადებითად იმოქმედებს გამოფიტვაზეც, უკეთეს ძილზეც და აგიმაღლებთ ენერჯიას.

## კონცენტრირდით კეთილდღეობაზე

მკურანალობის კურსის ჩატარებით და ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვით თქვენ შეინარჩუნებთ ჯანმრთელობას და კეთილდღეობას. მოწვევაზე თავის დანებება, ჯანსაღი კვება და მეტი მოძრაობა უკეთ გაგრძნობინებთ თავს. თქვენ ასევე

გეცოდინებათ, რომ ყველაფერს აკეთებთ ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად და ინსულტის რისკის თავიდან ასარიდებლად.

თუ თვლით, რომ შფოთვა და ცუდი განწყობა ახდენს ზეგავლენას თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე დაუკავშირდით მკურნალ ექიმს ან დარეკეთ ჩვენს დახმარების ცხელ ხაზზე მეტი იდეების და მხარდაჭერის მოსაძიებლად.

## **როგორ მოვიქცეთ სხვა პრობლემებთან დაკავშირებით**

თუ თქვენ მაინც განიცდით ფიზიკურ და კოგნიტიურ პრობლემებს (მეხსიერების და აზროვნების პრობლემები) TIA-ს შემდეგ, წამოწიეთ ეს საკითხი მკურნალ ექიმთან ვიზიტისას კლინიკაში, რადგან თქვენ შეიძლება გჭირდებოდეთ დამატებითი კვლევების ჩატარება.

## სად მივიღო დახმარება და ინფორმაცია

### ინსულტის ასოციაციიდან

#### დახმარების ცხელი ხაზი

ჩვენი დახმარების ხაზი გთავაზობთ ინფორმაციას და

მხარდაჭერას ყველასთვის, ვინც დაზარალდა TIA-ით

ინსულტით. ეს მოიცავს მეგობრებს და მზრუნველებსაც.

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**.

## დახმარების და ინფორმაციის სხვა წყაროები

### AF ასოციაცია

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

აწვდის ინფორმაციას და მხარს უჭერს წინაგულების ფიბრილაციის მქონე ადამიანებს.

### სისხლის წნევა დიდი ბრიტანეთი (Blood Pressure UK)

ვებსაიტი: [bloodpressureuk.org](http://bloodpressureuk.org)

ტელეფონი: 020 7882 6218

ელ. ფოსტა: [help@bloodpressureuk.org](mailto:help@bloodpressureuk.org)

მხარდაჭერა და ინფორმაცია მაღალი არტერიული წნევის მართვის შესახებ.

### ბრიტანული გულის ფონდი (British Heart Foundation)

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

გულის მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0300 330 3311

გულის მკურნალი მედდების მართული მხარდაჭერის ცხელი ხაზი, ასევე ინფორმაცია და რჩევა გულის ჯანმრთელობის ყველა ასპექტთან დაკავშირებით.

## **მკერდი, გული და ინსულტი შოტლანდია (Chest, Heart and Stroke Scotland)**

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

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0808 801 0899

მედდების რჩევების ცხელი ხაზი და ინფორმაცია და პრაქტიკული მხარდაჭერა ინსულტის და TIA გადატანილი ადამიანებისთვის შოტლანდიაში.

## **დიაბეტი დიდი ბრიტანეთი (Diabetes UK)**

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

ზრუნვის ხაზი 0345 123 2399

ინფორმაცია და მხარდაჭერი დიაბეტთან ერთად უკეთ ცხოვრებისთვის

მძღოლების და ტრანსპორტის ლიცენზირების სააგენტო  
(DVLA) მძღოლების სამედიცინო ჯგუფი (ინგლისი,  
შოტლანდია, უელსი)

ვებსაიტი: [gov.uk/dvla](http://gov.uk/dvla)

მძღოლების და ტრანსპორტის სააგენტო (DVA) (Driver and  
Vehicle Agency)

ვებსაიტი: [nidirect.gov.uk](http://nidirect.gov.uk)

სად მოვიძიო ინფორმაცია ტრანსპორტის მართვაზე TIA-ს და  
ინსულტის შემდეგ ინგლისში, შოტლანდიაში და უელსში  
(DVLA) და ჩრდილოეთ ირლანდიაში (DVA)

გული დიდი ბრიტანეთი (Heart UK)

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

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0345 450 5988

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

სპეციალიზებული ქოლესტერინის საქველმოქმედო  
ორგანიზაცია, დახმარების ხაზით, რომელსაც მართავენ  
სპეციალისტი ექთნები და დიეტოლოგები, რჩევებით  
პენჯაბიზე, ურდუსა და ჰინდიზე სამშაბათს.

### **NHS არჩევანი (NHS Choices)**

ვებსაიტი: [nhs.uk/livewell](https://www.nhs.uk/livewell)

### **NHS ინფორმ (შოტლანდია) (NHS Inform )**

ვებსაიტი: [nhsinform.scot](https://www.nhsinform.scot)

NHS ვებსაიტები გვაწვდიან ინფორმაციას ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ. NHS Live Well ვებსაიტი გთავაზობთ პროგრამებს, რომლებიც დაგეხმარებათ წონაში დაკლებაში, უკეთ კვებაში და მეტ ფიზიკურ დატვირთვაში.

### **NHS მოწვევის გარეშე (NHS Smokefree)**

ვებსაიტი: [nhs.uk/smokefree](https://www.nhs.uk/smokefree)

გამოიყენეთ აპლიკაცია, მიიღეთ ინფორმაცია ან იპოვეთ ადგილობრივი მხარდაჭერა მოწვევაზე თავის დასაწებლად.

### **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.

მხარდაჭერის 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

შემოწირობით და მხარდაჭერით ჩვენ შევძლებთ კიდევ მეტი სიცოცხლის აღდგენას.

შემოწირეთ ან შეიტყვეთ მეტი საიტზე: **stroke.org.uk**.

© ინსულტის ასოციაცია (Stroke Association) 2020

ვერსია 4. გამოქვეყნებულია 2020 წლის მაისში

განხილვის თარიღი: 2022 წლის სექტემბერი

სასაქონლო კოდი: A01F01

ინსულტი ანადგურებს 1 სიცოცხლეს ყოველ 5 წუთში ჩვენ გვჭირდება თქვენი მხარდაჭერა ამ სიცოცხლეების აღსადგენად. შემოწირეთ ან შეიტყვეთ მეტი საიტზე: **stroke.org.uk**.

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.