

Stroke
Association

Bulgarian

Как да намалите риска от инсулт

Активни стъпки, които всеки може да
предприеме



Как да намалите риска от инсулт

Активни стъпки, които всеки може да предприеме

Инсултът и вие

Какво знаете за риска от инсулт за вас?

Прекалено млад/а съм, за да мисля за инсулт

Една четвърт от всички инсулти се случват на хора на възраст 18-65 години, които може да се чувстват здрави и в добра форма.

По-възрастен/на съм или имам здравословни проблеми

Никога не е късно да предприемете мерки за намаляване на риска от инсулт, например да бъдете по-активни, да се храните здравословно и да лекувате здравословните си проблеми.

Имам високо кръвно налягане

Високото кръвно налягане е фактор за до 50% от всички инсулти.

Пушач съм

Да спрете пушенето е едно от най-добрите неща, които можете да направите за здравето си.

Мога да се справя и да отслабна

Наднорменото тегло или затлъстяването означават по-голяма вероятност да получите инсулт.

Вече имах инсулт или преходна исхемична атака (ПИА или мини инсулт)

Ако вече сте преживели инсулт или ПИА, рискът от нов инсулт при вас е по-висок. Това ръководство включва полезни съвети, които могат да ви помогнат да намалите риска и да научите как да получите повече помощ и подкрепа, за да не се чувствате сами.

Инсулт може да получи всеки и на всяка възраст. За да научите повече за риска от инсулт конкретно за вас, посетете личния си лекар или фармацевт.

Рискът от инсулт за вас

При всеки човек рискът от инсулт е различен и зависи от уникалните фактори, присъщи само на него.

Рисковите фактори могат да включват всичко, свързано с вас и вашия начин на живот, като възраст, здравословен проблем или дали пиете или пушите.

Ако сте имали инсулт или ПИА, вие сте изложени на по-висок риск от инсулт в бъдеще. Специалистите ще ви посъветват как да лекувате всички медицински състояния, които са могли да доведат до първия ви инсулт или ПИА, например високо кръвно налягане.

Основните рискови фактори за инсулт

Възраст

С напредването на възрастта артериите ви естествено се втвърдяват, което повишава вероятността да се запушат.

Можете да предприемете активни действия за намаляване на риска от инсулт на всяка възраст, затова прегледайте нашите съвети за здравословен начин на живот по-нататък в това ръководство.

Здравословни проблеми

Някои здравословни проблеми повишават риска от инсулт. Те включват:

- Високо кръвно налягане.
- Предсърдно мъждене (неравномерен сърдечен ритъм).
- Диабет и преддиабет.
- Висок холестерол.

Начин на живот

Рискът от инсулт може да се повиши от нещата, които правим в ежедневието, включително:

- Тютюнопушене.
- Наднормено тегло.
- Прекаляване с употребата на алкохол.
- Заседнал начин на живот.
- Консумация на храни с високо съдържание на сол, мазнини и захар.

Фамилна обремененост

Инсултите могат да се предават по наследство, затова се консултирайте с вашия личен лекар или медицинска сестра,

ако в семейството ви има случаи на инсулт. Възможно е да се нуждаете от някои изследвания и медицински прегледи, както и от съвети за намаляване на риска.

Етническа принадлежност

Инсулти се случват по-често при чернокожи или хора от южноазиатски семейства. Ако сте чернокожи или с южноазиатски произход, може да ви се наложи да се изследвате за диабет на по-ранна възраст, особено при наличие на рискови фактори като наднормено тегло. За медицински преглед се обърнете към личния си лекар.

Активно понижаване на риска

Можете да спомогнете за понижаване на риска от инсулт за вас, като изберете здравословен начин на живот. Независимо дали става въпрос за режима ви на хранене, нивата на активност, тютюнопушене или алкохол, никога не е късно за промяна.

Потърсете индивидуална консултация

Не забравяйте – това ръководство може да ви даде само обща информация. Винаги трябва да търсите индивидуални съвети за собственото си здраве и евентуалното лечение, от което се нуждаете, от медицински специалист, например личен лекар или фармацевт.

Намалете употребата на алкохол

Редовното прекаляване с употребата на алкохол повишава риска от инсулт. Правителството на Обединеното кралство препоръчва като най-добра практика за запазване ниски рисковете за здравето да се консумират не повече от 14 алкохолни единици седмично, разпределени през цялата седмица. Ограничението е еднакво за мъже и жени.

Ако искате да научите какви са ограниченията за вас или се притеснявате дали не злоупотребявате с алкохола, посетете за полезни съвети сайта drinkaware.co.uk.

Спрете цигарите

Тютюнопушенето повишава значително риска от инсулт. От мига на отказването ви обаче рискът започва незабавно да

намалява. Да спрете пушенето може да се окаже едно от най-добрите неща, които някога сте правили за здравето си, а има и много възможности за помощ.

За да намерите местните организации, помагачи за отказване от тютюнопушенето в Обединеното кралство, потърсете онлайн на адрес [nhs.uk/smoking](https://www.nhs.uk/smoking). Можете също да се обадите на следните безплатни линии за помощ: Англия: 0300 123 1044, Шотландия 0800 84 84 84, Уелс 0800 085 2219.

Местните организации, помагачи за отказване от тютюнопушенето, могат да ви предложат продукти за отказване от тютюнопушенето и лекарствени средства, като никотинови дъвки и таблетки по лекарско предписание. Те предоставят индивидуални консултации и помагат при изготвянето на план за спиране на тютюнопушенето.

Електронни цигари (вейпинг)

Електронните цигари могат да бъдат полезни като част от план за спиране на тютюнопушенето. За разлика от никотиновата заместваща терапия, електронните цигари не се отпускат по лекарско предписание. Те не са безвредни; освен това, след като спрете цигарите, може да останете

пристрастени към вейпинга. Потърсете индивидуална консултация от организация, помагаща за отказване от тютюнопушенето, за това, как да използвате електронните цигари за тази цел.

Водни лули

Различните видове водна лула включват шиша, наргиле, хука и хубабуба. Макар да се приема за „безопасен“ начин за употреба на тютюн, едно наргиле всъщност може да достави много повече никотин, дим и токсични химикали за един сеанс, отколкото изпушването на една цигара.

Намалете обиколката на талията си

Наднорменото тегло повишава вероятността от инсулт, а рискът нараства с увеличаване на теглото. Наднорменото тегло влияе на организма ви по много начини, например повишава риска от високо кръвно налягане и диабет тип 2, които са свързани с инсулт.

Ако обиколката на талията ви надвишава 94 см (37 инча) при мъжете или 80 см (31,5 инча) при жените, може да имате наднормено тегло.

Индексът на телесната маса, или ИТМ, показва дали теглото ви е нормално за вашия ръст. Здравословният ИТМ е между 18,5 и 25. Хората от африкански/карибски и южноазиатски етнически групи трябва да се стремят към стойност на ИТМ под 23 поради по-високия процент случаи на диабет в тези групи.

Ако ви посъветват да отслабнете или искате да направите промени за здравословен начин на живот, не е нужно да се справяте сами. Има чудесни онлайн ресурси, като NHS One You и приложения за отслабване. Местният фармацевт също може да ви помогне. Семейството и приятелите ви могат да ви подкрепят, като ви окуражават или се включат в плановете ви за здравословно хранене и упражнения.

Потърсете онлайн калкулатора за ИТМ и Плана за отслабване на NHS на [nhs.uk/loseweight](https://www.nhs.uk/loseweight).

Хранете се здравословно

Реална подкрепа за здравословно хранене

Понякога пазаруването и готвенето могат да бъдат трудни, ако имате увреждане или ниски доходи. Ако имате финансови затруднения след инсулт, вижте нашето ръководство „Обезщетения и финансова помощ“. Ако се нуждаете от допълнителна подкрепа във връзка с увреждания след инсулт, обадете се на нашата линия за помощ на тел. 0303 3033 100.

Полезен съвет: Когато пазарувате, търсете символите „светофар“ на гърба на много опаковки с храни. Червеното кръгче указва храна с високо съдържание на мазнини, захар или сол. Жълтото и зеленото означават, че това е по-здравословен избор.

1. Намалете солта

Прекалената консумация на сол може да доведе до високо кръвно налягане, което е основен риск за инсулт.

Всички се нуждаем от малко сол, но максималното количество сол, което трябва да приемаме на ден, е около една чаена лъжичка.

Голяма част от консумираната от нас сол е скрита в ежедневните храни, включително в хляба, зърнените храни и преработените меса като шунката. Готовите ястия и храната за къщи често също съдържат много сол.

При готвене се опитвайте вместо сол да подсилвате вкуса, като добавяте подправки. На масата опитвайте храната, преди да я посолите – може да няма нужда от сол!

Някои хора предпочитат да използват продукти със сол с ниско съдържание на натрий, за да намалят солта. Тези продукти не са подходящи за някои хора с риск от инсулт, включително за тези над 65 години, както и за тези, които използват лекарства, влияещи на нивата на калия.

Консултирайте се с личния си лекар или фармацевт, преди да използвате сол с ниско съдържание на натрий.

2. Намалете захарта

Прекалената консумация на захар може да ви накара да напълнеете, което увеличава риска от инсулт и диабет тип 2.

Трябва да се стремите да консумирате не повече от равностойността на седем кубчета (30 г) захар на ден. Не е толкова много, особено ако знаете, че кутийка газирана напитка може да съдържа над девет кубчета захар.

Както и при солта, много захар се крие в обикновените храни. Не само сладките храни – солените храни, като печен боб и доматен кетчуп, също могат да съдържат много захар.

3. Консумирайте по-малко мазнини

Намаляването на мазнините може да помогне за отслабване, което намалява риска от инсулт.

Можете да намалите холестерола си, като консумирате по-малко наситени мазнини и ги замените с малко количество ненаситени мазнини. Но ако имате висок холестерол, може да се нуждаете от лекарства, затова посетете личния си лекар.

Наситените мазнини често са твърди мазнини, като маслото. Срещат се в храни като сирене, сладкиши, тлъсто месо и колбаси, както и в кокосово и палмово масло.

Ненаситените мазнини често са масла, например зехтин или фъстъчено масло. Съдържат се също в мазните риби като съомга и сардини, както и в други храни като фъстъчено масло, авокадо, ядки и семки.

За готвене опитайте да замените наситените (твърди) мазнини, като масло и кокосово масло, с малки количества зехтин или фъстъчено масло.

4. Увеличете фибрите

Изборът на храна с високо съдържание на фибри може да помогне за намаляване на теглото, за диабета и здравето на сърцето, което може да намали риска от инсулт.

Консумацията на много зеленчуци и плодове е чудесен начин да си набавите повече фибри. Избирайте пълнозърнести храни като хляб, макарони и ориз.

Яжте продукти като картофите и ябълките необелени.

Овесът, ядките и семките също могат да увеличат дневния ви прием на фибри.

5. Балансирайте храненето си

През целия ден се старайте да хапвате по нещо от всяка от изброените по-долу групи храни. Често домашно приготвената храна е най-добрият вариант, защото, както знаете, се приготвя от пресни съставки и съдържа много по-малко мазнини, сол и захар в сравнение с готовата храна.

Плодове и зеленчуци: постарайте се да консумирате по пет на ден. Не забравяйте, че консервираните и замразените плодове и зеленчуци също се броят. Заложете на пълно разнообразие от зеленчуци в чинията си. Те могат да съставляват около една трета от храната ви всеки ден.

Скорбялните въглехидрати като картофи, ориз, хляб и макаронени изделия могат да съставляват около една трета от храната ви.

Белтъците се получават от постно месо, риба и яйца.

Неживотинският протеин може да бъде сушен боб, леща и ядки.

Млечните храни, като мляко, сирене и кисело мляко, осигуряват калций, който помага за поддържането на здравината на костите. Опитвайте да избирате видове с пониско съдържание на мазнини.

Мазнините съдържат най-много калории на грам, затова се нуждаете от много малко. Опитайте се да използвате ненаситени мазнини, като зехтин, вместо твърди мазнини, като масло и кокосово масло.

Затруднено преглъщане след инсулт

Ако преглъщате трудно след инсулт, трябва да потърсите подкрепа от диетолог или логопед, за да ви помогне да се храните безопасно. Диетологът може да ви консултира как да пригответе безопасна и вкусна храна и да участвате в семейното хранене. За повече информация посетете stroke.org.uk/swallowing-problems.

Бъдете колкото може по-активни

Физическата активност може да ви помогне да намалите риска от инсулт. Повече движение може също така да помогне на емоционалното ви благополучие, тъй като в мозъка ви се отделят химикали, които ви карат да се чувствате по-добре.

Ако можете да поддържате по-висока активност, това ще се отрази добре на здравето и благополучието ви. За някои хора това може да означава да се разхождат из стаята, а за други – да се включат във фитнес група или да се занимават с градинарство.

Потърсете онлайн как да бъдете активни

Посетете stroke.org.uk/getting-active за информация, как да възстановите активността си след инсулт, както и за безплатна 12-седмична видео програма с упражнения, която ви позволява да се включите на най-подходящото за вас ниво.

Активният и здравословен начин на живот и лечението на медицинските ви проблеми могат да помогнат също и за

намаляване на риска от сърдечни заболявания, деменция и рак.

Употреба на незаконни наркотици

Хората могат да употребяват незаконни наркотици, без да знаят за риска от инсулт. Наркотици като кокаина могат да повишат риска от инсулт в дните след употребата им. Други, като канабис, хероин и кат, също са свързани с повишен риск и по-висока смъртност от инсулт.

Допълнителна помощ и информация

Организацията за консултации по въпросите на наркотиците FRANK предоставя информация и поверителни съвети относно наркотиците на пристрастените, техните приятели и семейства. Посетете talktofrank.com или се обадете на тел. 03001 236 600. На нашата телефонна линия за помощ при инсулт също можете да получите съвет, как да потърсите помощ.

Лекувайте здравословните си проблеми

Ако имате здравословен проблем, свързан с инсулт, спазването на лечението може да ви помогне да намалите риска. Ако сте прекарали инсулт или ПИА, един от най-добрите начини да намалите риска от нов инсулт е да спазвате препоръчаното от лекарите лечение за вашите здравословни проблеми.

Как да проверите здравето си

Можете да изпаднете във всяко от изброените тук здравословни състояния на всяка възраст. Ето защо, дори да се чувствате добре здравословно, редовно си правете профилактични прегледи.

В Англия хората на възраст от 40 до 74 години могат да си правят профилактични прегледи, предлагани от Националната здравна служба (NHS), при които се търсят ранни признаци на здравословни проблеми, включително риск от инсулт

.

Ако се притеснявате за здравето си, посетете медицинската си сестра или личния си лекар. Местен фармацевт също може да ви посъветва и да ви прегледа.

Високо кръвно налягане

Високото кръвно налягане допринася за половината от всички инсулти, затова то се смята за най-големия единичен рисков фактор за инсулт.

Какво представлява то? Сърцето ви изпомпва кръв през кръвоносните съдове. Когато кръвта оказва прекалено силен натиск върху стените на кръвоносните съдове, това е известно като високо кръвно налягане. Нарича се още и хипертония.

Защо това е риск? Високото кръвно налягане може да доведе до образуване на съсиреци или да причини кървене в мозъка. Също така, високото кръвно налягане може да увеличи риска от инфаркт, деменция и бъбречна недостатъчност.

Как да разбера, че имам такова? При него обикновено няма симптоми, затова редовно проверявайте кръвното си налягане. Можете да правите това в кабинета на личния си лекар или в някоя аптека. Освен това можете да си закупите апарат за измерване на кръвното налягане.

Какво мога да направя за него? Ако имате диагноза високо кръвно налягане, може да помогне, ако направите някои здравословни промени в начина си на живот, а може да се нуждаете и от някакви лекарства. Ако са ви предписали да приемате таблетки, много е важно да ги приемате редовно.

Научете как да разчитате резултатите от измерването на кръвното налягане и как се лекува високото кръвно налягане в нашето ръководство „Високо кръвно налягане и инсулт“. Прочетете го онлайн или си поръчайте печатно копие на адрес stroke.org.uk/high-blood-pressure.

Предсърдно мъждене (ПМ)

Ако имате нелекувано предсърдно мъждене (ПМ), за вас рискът от инсулт е до пет пъти по-висок, а инсултът може да бъде по-тежък, ако имате ПМ.

Какво представлява то? При ПМ сърдечният ритъм е неравномерен и може да бъде необичайно ускорен.

Защо това е риск? Сърцето може да не се изпразва напълно от кръвта при всеки удар и в задържаната кръв може да се образува съсирек. Съсирекът може да се придвижи до мозъка и да причини инсулт.

Как да разбера, че имам такова? Може да усещате сърцебиене, но повечето хора нямат никакви симптоми. Личният ви лекар или медицинска сестра могат да ви прегледат и да ви насочат за допълнителни изследвания.

Какво мога да направя за него? Ако имате ПМ и личният ви лекар или медицинска сестра установи, че рискът от инсулт е висок, ще ви бъде предписан антикоагулант (лекарство за

разреждане на кръвта), за да се намали рискът от инсулт. Важно е да не спирате приема на антикоагуланти, за да намалите риска от инсулт.

Диабет

Диабетът увеличава риска от инсулт почти двойно.

Какво представлява той? Диабет означава, че организмът ви не може да извлича правилно захарта от кръвта.

Защо това е риск? Прекалено високата кръвна захар може да доведе до увреждане на кръвоносните съдове и нервите. Това повишава риска от инсулт. То може да доведе също до сърдечен пристъп, загуба на зрението и проблеми с бъбреците.

Как да разбера, че имам диабет? Може да нямате никакви симптоми, но диабетът може да ви накара да усещате често нужда да уринирате, да изпитвате силна умора и жажда. Можете да потвърдите дали имате диабет или преддиабет чрез кръвен тест. За допълнителна информация

относно симптомите при диабет тип 1 и тип 2 посетете

[nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes).

Какво мога да направя за него? По принцип хората с диабет тип 1 се нуждаят от лечение с инсулин. Някои хора с диабет тип 2 трябва само да променят начина си на хранене, докато други се нуждаят от лекарствено или инсулиново лечение. Лечението на диабета и изборът на здравословен начин на живот, например чрез отслабване, ако е необходимо, могат да ви помогнат да намалите риска от инсулт.

Съвет: консултирайте се с личния си лекар или фармацевт за нуждата от медицински преглед.

Висок холестерол

Високият холестерол обикновено няма никакви симптоми, но е основен рисков фактор за инсулт.

Какво представлява той? Холестеролът е жизненоважно вещество в нашия организъм, но прекалено високото му съдържание в кръвта може да доведе до сърдечни

заболявания и инсулт. Има два основни вида холестерол.

„Лошият“ холестерол може да доведе до натрупване на мастни вещества в кръвоносните съдове, а „добрият“ холестерол помага за намаляване нивата на лошия холестерол.

Защо това е риск? Излишъкът от холестерол в кръвта ви може да доведе до запушване на кръвоносните съдове с мастни плаки (атеросклероза). Това може да доведе до образуване на съсиреци и да причини инсулт.

Как да разбера, че имам диабет? Чрез кръвен тест при личния ви лекар или фармацевт.

Какво мога да направя за него? Резултатът за холестерола може да се използва за изчисляване на риска от инсулт. Ако рискът е висок, можете да опитате да промените начина си на живот, например да отслабнете, да бъдете по-активни и да се храните здравословно.

При висок холестерол често се предписват лекарства, наречени статини, за които е доказано, че намаляват вероятността за инсулт.

Някои хора се раждат с висок холестерол. Това е наследствено заболяване, наречено фамилна хиперхолестеролия. То може да доведе до смърт на 20 – 30-годишна възраст, затова е жизненоважно да се изследвате, ако знаете за ранни смъртни случаи от сърдечни заболявания или инсулт в семейството ви. Заболяването може да се лекува с лекарства за понижаване на холестерола.

Други здравословни състояния, свързани с инсулта

Сърповидно-клетъчна болест (СКБ)

Една четвърт от хората със сърповидно-клетъчна болест (СКБ) получават инсулт преди 45-годишна възраст. СКБ засяга предимно хората с африкански, африканско-карибски, азиатски и средиземноморски произход (2). Тя повишава риска от инсулт, тъй като червените кръвни телца променят

формата си, което увеличава вероятността да образуват съсиреци.

В Обединеното кралство СКБ обикновено се диагностицира с кръвен тест по време на бременността или скоро след раждането. Основното лечение за намаляване на риска от инсулт е редовното кръвопреливане. За информация и помощ относно СКБ се обръщайте към Дружеството по сърповидно-клетъчни нарушения (Sickle Cell Society)

sicklecellsociety.org.

Контрацепция при жените и хормонална терапия

Някои орални контрацептиви и хормонозаместителната терапия (ХЗТ) могат да предизвикат по-висок риск от инсулт при жените. Лекарят ви трябва да прецени риска от инсулт, преди да ви назначи такова лечение. Ако имате високо кръвно налягане, мигрена или сте имали тромб или инсулт в миналото, може да не отговаряте на условията.

Тютюнопушенето, наднорменото тегло или възраст над 35 години също могат да увеличат риска от инсулт, докато приемате контрацептиви или ХЗТ.

Като цяло рискът от инсулт при прием на контрацептиви или ХЗТ е нисък, така че ако се притеснявате, не спирайте лечението, преди да се консултирате с личния си лекар или медицинска сестра. Попитайте ги за риска за вас и за най-добрата контрацепция или хормонално лечение.

Стрес, тревожност и депресия

Ако изпитвате стрес, тревожност или депресия, рискът от инсулт може да е повишен. Причините за това се неизвестни, но една от тях може да бъде, че е по-трудно да се грижите за здравето си, ако сте депресирани или подложени на голям стрес. Опитайте се да намерите помощ за всякакви емоционални проблеми от приятели или специалисти и помислете за здравословен начин на живот, който би могъл да подпомогне благополучието ви.

Обструктивна сънна апнея (ОСА)

Разстройството на съня, наречено обструктивна сънна апнея (ОСА), е свързано с инсулта. ОСА причинява прекъсване на дишането по време на сън. Някои хора с ОСА хъркат, но не всички. Може да се събудате често през нощта и да сте

много сънливи през деня. Ако мислите, че имате ОСА, консултирайте се с личния си лекар.

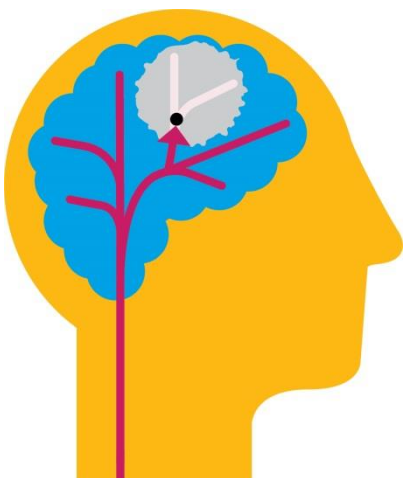
За инсульта

Инсултът представлява мозъчен удар. Получава се, когато кръвоснабдяването на част от мозъка се прекъсне, което води до загиване на мозъчни клетки. Мозъчното увреждане може да се отрази на функционирането на организма. То може да промени и мисленето и усещанията ви.

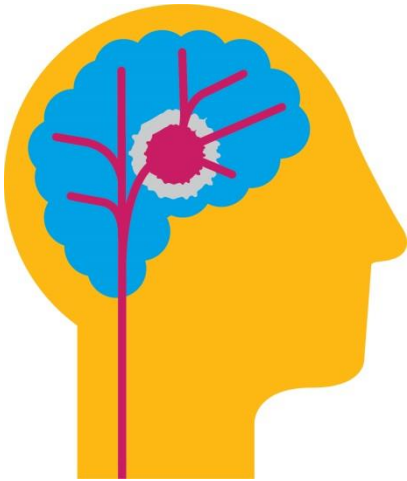
Има два основни вида инсулт

1. Ишемичен: дължи се на запушен кръвоносен съд в мозъка.

Ишемичният инсулт често се нарича тромб.



2. Хеморагичен: дължи се на кръвоизлив в мозъка или около него. Хеморагичният инсулт често се нарича кръвоизлив.



Разпознаване на признаците на инсулт

Важно е да знаете как да разпознавате обичайните признаци на инсулт при вас самите или при някой друг. Най-добрият начин да направите това е чрез теста FAST.

Тест FAST

Лице: Пострадалият може ли да се усмихва? Лицето му увиснало ли е от едната страна?

Ръце: Пострадалият може ли да вдигне двете си ръце и да ги задържи така?

Говорни проблеми: Пострадалият може ли да говори ясно и да разбира какво му се казва? Говорът му забавен ли е?

Време: Ако установите някой от тези три признака, време е да се обадите на **999**.

Тестът FAST помага да се установят трите най-често срещани симптома на инсулт. Обаче има и други признаци, които винаги трябва да се приемат сериозно. Те включват:

- внезапна слабост или изтръпване от едната страна на тялото, включително краката, ръцете или стъпалата
- трудно намиране на думи или изразяване с ясни изречения
- внезапно замъгляване или загуба на зрението на едното или на двете очи.
- **внезапна загуба на памет или объркване, както и замайване или внезапно падане.**
- внезапно, силно главоболие.

Инсулт може да получи всеки и на всяка възраст. Всяка секунда е важна. Ако забележите някой от тези признаци на инсулт, не чакайте. Незабавно се обадете на **999**.

Преходна исхемична атака (ПИА или мини инсулт)

ПИА е същото като инсулт, но симптомите са краткотрайни. Няма как да разберете дали става дума за ПИА или за пълен инсулт при първата проява на симптомите, затова не чакайте. Незабавно се обадете на **999**. (14)

Спешни действия при инсулт

Когато има съмнение за инсулт, пострадалият трябва да бъде доставен с линейка в специализирано болнично отделение за лечение на инсулти. От жизнено значение е лечението на инсулта да започне възможно най-скоро. В рамките на няколко часа след инсулта трябва да се приложи лечение за разбиване и отстраняване на съсиреци, така че, ако подозирате инсулт, незабавно се обадете на **999**.

Къде да намерите помощ и информация

От Асоциацията за подкрепа при инсулт

Телефонна линия за помощ

Нашата телефонна линия за помощ предлага информация и помощ за всички, засегнати от инсулт, включително за семейството, приятелите и хората, които се грижат за тях.

Обадете ни се на тел. **0303 3033 100**, а от текстофон на **18001 0303 3033 100**

Имейл helpline@stroke.org.uk.

Прочетете нашата информация

Получете повече информация за инсульта онлайн на адрес **stroke.org.uk** или се обадете на линията за помощ, за да поръчате печатни копия от нашите ръководства.

Моето ръководство за инсулт

Онлайн инструментът на Асоциацията за подкрепа при инсулт My Stroke Guide (Моето ръководство за инсулт) ви осигурява денонощен безплатен достъп до надеждни съвети, информация и подкрепа през цялата седмица. My Stroke Guide ви свързва с нашата онлайн общност, за да разберете как другите се справят с възстановяването си.

Регистрирайте се на mystrokeguide.com още днес.

За нашата информация

Искаме да предоставяме най-добрата информация за хората, засегнати от инсулт. Ето защо се обръщаме към преживелите инсулт и техните семейства, както и към медицински експерти, с молба да ни помогнат да подготвяме публикациите си.

Как се справихме?

За да ни кажете какво мислите за това ръководство или да поискате списък на източниците, които сме използвали за съставянето му, изпратете ни имейл на адрес

feedback@stroke.org.uk.

Достъпни формати

Посетете нашия уебсайт, ако се нуждаете от тази информация в аудио формат, с голям шрифт или на брайлово писмо.

Винаги търсете индивидуална консултация

Това ръководство съдържа обща информация за инсульта. Но, ако имате проблем, трябва да потърсите индивидуална консултация от специалист, например от личния си лекар или фармацевт. Нашата телефонна линия за помощ също може да ви помогне да намерите помощ. Работим усилено, за да ви запознаваме с най-новите факти, но някои неща се променят. Ние нямаме контрол над информацията, предоставяна от други организации или уебсайтове.

Свържете се с нас

Ние сме тук за вас. Свържете се с нас за експертна информация и поддръжка по телефон, имейл и онлайн.

Телефонна линия за помощ при инсулт: 0303 3033 100

От текстофон: 18001 0303 3033 100

Имейл: helpline@stroke.org.uk

Уебсайт: stroke.org.uk

При инсулт част от мозъка ви се изключва. Както и част от вас. Но мозъкът може да се адаптира. Нашата специализирана

подкрепа, изследователска работа и кампании са възможни само благодарение на смелостта и решителността на общността на пострадалите от инсулт. С повече дарения и подкрепа от вас можем да изградим наново още повече животи.

Направете дарение или научете повече на **stroke.org.uk**.

© Stroke Association 2021

Версия 3. Публикувано през май 2021 г.

Следваща редакция: Април 2023 г.

Каталожен код: A01L14

Асоциацията за подкрепа при инсулт е регистрирана като благотворителна организация в Англия и Уелс (№ 211015) и в Шотландия (SC037789).

Регистрирана е също на Остров Ман (№ 945) и Джърси (№ 221) и работи като благотворителна организация в Северна Ирландия.