

Stroke  
Association

Macedonian

# Следни чекори по мозочен удар

Информации за луѓе кои имале мозочен удар



## Следни чекори по мозочен удар

Информации за луѓе кои имале мозочен удар

### За вас

По мозочен удар, потребни ви се информации и поддршка за да ви помогнат во закрепнувањето. Исто така, ќе ви треба помош и поддршка за да го обновите вашиот живот по мозочен удар.

Овој водич може да ви помогне да разберете што е мозочен удар и како се случува закрепнувањето. Дава практични совети за живот после мозочен удар и идеи за тоа каде да побарате помош доколку ви е потребна.

Имаме сеопфатни информативни ресурси прилагодени на лицата кои преживеале мозочен удар на **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

Можете исто така да се јавите на нашата телефонска линија за помош 0303 3033 100 за совет како да добиете поголема помош и поддршка.

## **Како да се разбере мозочниот удар**

Мозочниот удар може да има големо влијание, а ефектите може да траат цел живот. Секој мозочен удар, колку и да е мал, може да има долгорочни ефекти како замор и емоционални проблеми.

Но, со помош и многу напорна работа, многу луѓе можат повторно да почнат да одат, да зборуваат и да ги прават работите самостојно. Луѓето ни кажуваат дека нашле нови начини за уживање во животот по мозочен удар. Со соодветна поддршка, можете да го подобрите вашето здравје и да најдете чувство на благосостојба.

## **Што е мозочен удар?**

Мозочен удар е напад на мозокот. Тоа се случува кога ќе се прекине снабдувањето со крв во дел од мозокот, при што умираат мозочните клетки. Оштетувањето на мозокот може да влијае на работата на телото. Може да го промени и начинот на кој размислувате и чувствувате.

Постојат два главни типа на мозочен удар

1. Ишемичен: поради блокиран крвен сад во мозокот.
2. Хеморагичен: поради крварење во или околу мозокот. (2)

Ишемичниот мозочен удар често се нарекува тромб.

Хеморагичниот мозочен удар често се нарекува крварење. Околу 85% од сите мозочни удари се исхемични, а 15% се хеморагични.

## **Различни имиња за хеморагичен мозочен удар**

Хеморагичниот мозочен удар понекогаш се нарекува мозочно крварење, субарахноидална хеморагија (САХ) или интрацеребрална хеморагија (ИЦХ).

## **Транзиторен исхемичен напад (ТИН или мини-мозочен удар)**

ТИН е исто како и мозочен удар, освен што симптомите траат кратко време. Во ТИН, крвниот сад во мозокот се блокира, но блокадата се отстранува сама по себе. Некои луѓе го сметаат за „смешен пресврт“. Но, ТИН е главен предупредувачки знак за мозочен удар.

## **Ефектите од мозочен удар**

Секој мозочен удар е различен. Ефектите од мозочниот удар зависат од тоа каде се случува во мозокот и колку е голема оштетената област.

## **Движење и рамнотежа**

- Слабост на едната страна од телото.
- Проблеми со рамнотежа и одење.
- Тешкотии во користење на нозете, стапалата, рацете или дланките.

## **Други физички проблеми**

- Проблеми со голтање
- Губење контрола врз цревата и мочниот меур.
- Замор: замор што не поминува со одмор.
- Болка во мускулите и зглобовите.

## **Размислување и комуникација**

- Проблеми со меморија, концентрација и решавање проблеми. (6)
- Проблеми со зборување, разбирање, читање и пишување.
- Просторно невнимание: несвесност за работите на едната страна.

## **Сетилни проблеми**

- Проблеми со видот, вклучувајќи двоен вид, многу чувствителност на светлина и губење на дел од видното поле. (7)
- Отрпната кожа и иглички.

## **Скриени ефекти**

Мозочниот удар може да има „скриени“ ефекти, како емоционални проблеми и замор. Ова може да им се случи и на луѓе кои немаат други здравствени проблеми или попреченост по мозочен удар.

Се јавив на линијата за помош за мозочен удар во очај бидејќи немав никаква енергија. Жената на линијата за помош рече „Па, тоа е сосема нормално“. Тоа беше огромно олеснување.

## **Ричард, кој преживеал мозочен удар**

## **Тешкотии во комуникацијата**

Проблемите со комуникацијата се чести по мозочен удар. Може да имате нејасен говор поради проблеми со движењето на мускулите на лицето. Проблемите со меморијата и концентрацијата можат да влијаат и на комуникацијата.

Околу една третина од оние кои преживеале мозочен удар имаат проблем со јазикот наречен афазија. Често доаѓа од мозочен удар во левата страна на мозокот. Афазијата може да влијае на сите аспекти на јазикот, вклучувајќи зборување,

читање, пишување и разбирање на говорот. Човекот не станува помалку интелегентен, но тешко го користи јазикот.

## **Промени во однесувањето**

Некои луѓе се однесуваат различно по мозочен удар. Тие можат да станат многу раздразливи или да кажуваат и прават работи без размислување. Тие би можеле да станат многу тивки и повлечени или да изгубат интерес за работите во кои уживаат.

## **Многу ефекти од мозочниот удар се привремени**

Тие можат да се подобрат во првите денови и недели по мозочниот удар. Некои ефекти траат подолго. Можеби ќе ви треба рехабилитација за да ви помогне да закрепнете. За повеќе информации за сите овие прашања, посетете **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Емоционални ефекти од мозочен удар**

По мозочен удар, многу луѓе имаат чувства како шок, лутина, вина и тага. Вообичаено е да имате емоционални проблеми како што се лошо расположение, анксиозност или депресија.

Емоционализмот значи дека ви е тешко да ги контролирате своите емоции и може неконтролирано да се смеете или плачете, понекогаш без причина.

Може да биде тешко да зборувате за вашите чувства, но може да ви помогне да разговарате со некој близок или со психолог. За повеќе информации, посетете [stroke.org.uk/emotional-changes](https://stroke.org.uk/emotional-changes).

„Особено кога сум уморен, можам лудо да се смеам за работи кои не се баш толку смешни - еден вид смеа помешана со плачење, што е навистина чудна работа.“

## **Џош, кој преживеал мозочен удар**

### **Влијание врз односите**

Мозочниот удар влијае и на луѓето околу вас. Тие често чувствуваат загриженост и шок. Мозочниот удар може да ги промени вашите односи, а болеста или попреченоста може да ги променат улогите на луѓето во семејството.

На вашите пријатели и семејството може да им биде тешко да разберат низ што поминувате, па обидете се да разговарате со нив за тоа како се чувствувате, ако можете.



Многу луѓе велат дека мозочниот удар влијаел на нивниот сексуален живот. Ова може да се должи на физичкото и емоционалното влијание на мозочниот удар. На луѓето често им е тешко да зборуваат за тоа, но тоа не е нешто за кое треба да се срамите. За повеќе информации, посетете [stroke.org.uk/sex-and-relationships](http://stroke.org.uk/sex-and-relationships).

## **Добивање помош**

Не плашете се да побарате помош за емоционални, сексуални проблеми и проблеми во врската, вклучително и промени во однесувањето. Посетете го вашиот општ лекар или јавете се на нашата телефонска линија за помош на **0303 3033 100**.

„Постојано размислував“ Зошто ми се случи ова? и станав многу, многу потиштена - многу депресивна. Речиси веднаш, бев во контакт со советувалиците.“

**Селија, која преживеала мозочен удар**

## **Закрепнување и рехабилитација**

По мозочен удар, на мозокот и на телото им треба време да заздрават. Може да се чувствувате лошо, уморно и збунето.

Секој различно закрепнува. Некои луѓе целосно закрепнуваат. Други луѓе ќе имаат здравствени проблеми или инвалидитет.

## **Брзина на закрепнување**

Најбрзото закрепнување се случува во првите неколку месеци. После тоа, напредокот може да биде побавен. Сепак, луѓето можат да продолжат да се подобруваат со месеци или години. Секој човек закрепнува со сопствена брзина.

Сè уште полека закрепнувам 10 години подоцна“.

## **Ален, кој преживеал мозочен удар**

## **Како функционира рехабилитацијата**

За време на рехабилитацијата, работите со терапевти. Терапевтот ве проценува и разговара со вас за вашите цели и што сакате да постигнете од терапијата. Заедно правите планови за да ги постигнете вашите цели. Можеби имате активности за вежбање. Може да работите на градење кондиција или да научите нови начини на правење работи.

Можеби нема да можете да се вратите на она што сте биле пред мозочниот удар, но терапијата може да ви помогне да го имате најдоброто можно закрепнување за вас.

## **Невропластика: повторно поврзување на мозокот**

Вашиот мозок е неверојатен! Има способност повторно да се поврзе, овозможувајќи ви да ги подобрите вештините како што се одење, зборување и користење на засегнатата рака. Овој процес е познат како невропластика. Започнува по мозочен удар, а може да продолжи со години.

## **Како се случува тоа?**

Мозочните клетки испраќаат пораки околу мозокот. Мозочниот удар оштетува некои од врските внатре во мозокот и помеѓу мозокот и телото.

Кога правите активности за рехабилитација, тоа го поттикнува мозокот да започне да создава нови врски во здравите делови на мозокот. Градењето на тие врски го прави вашиот мозок подобар во контролирањето на вашето тело и ви овозможува да правите повеќе работи што сакате да ги правите.

Можете да го помогнете овој процес со вежбање активности за рехабилитација. Нема временско ограничување на невропластиката и тоа не се случува само за време на терапијата. Секој пат кога ќе направите дополнителен чекор, ќе кажете нов збор или ќе вежбате со рака, тоа му помага на мозокот да воспостави нови врски.

## **Што значи ова за закрепнувањето?**

Секој мозочен удар е различен. Не секој може целосно да закрепне, но многу луѓе напредуваат со нивните индивидуални цели како што се да станат посилни, поподвижни или понезависни. Со вистинската поддршка, многу луѓе можат да стекнат доверба и да најдат нови начини за вршење на работите.

## **Разбирање на рехабилитацијата (13)**

Рехабилитацијата значи обид да се врати функционирањето на што е можно поблиску до нормала и да ви помогне да се прилагодите на животот по мозочен удар. Фокусот е да бидете

во можност да ги извршувате вашите вообичаени активности и да ви помогне да комуницирате, да се движите наоколу и да бидете што е можно понезависни.

Треба да добиете помош за рехабилитација веднаш по мозочниот удар. Може да започне во болница и треба да продолжи дома ако ви треба.

## **Видови на рехабилитација:**

- **Работна терапија:** ви помага повторно да ги научите секојдневните вештини како облекување и движење.
- **Физиотерапија:** ги зајакнува мускулите и ја подобрува подвижноста, рамнотежата и координацијата.
- **Говорна и јазична терапија:** може да помогне во подобрувањето на вашиот говор, а исто така може да помогне и при проблеми со голтањето.
- **Психолошки терапии:** поддршка за емоционални проблеми и проблеми со меморијата и размислувањето.
- **Поддршка во исхраната:** диететичарот се грижи да ја добивате потребната храна и пијалак и помага ако јадете тешко.

## **Совети за рехабилитација**

Лицата кои преживеале мозочен удар ни кажуваат дека може да биде потребно многу напор и решителност за да се продолжи со рехабилитација. Може да биде многу напорна работа, физички и психички, но многу луѓе сметаат дека им помага да постигнат значаен напредок со зборувањето, одењето и другите клучни вештини.

Тука, лицата кои преживеале мозочен удар и професионалците ги споделуваат своите совети за како да се остане позитивни и мотивирани:

### **Ангажирајте помошници**

Вежбањето на вашите вежби може да биде многу напорна работа, затоа побарајте помош од членовите на семејството или пријателите. Помош од други луѓе навистина може да ви помогне да вежбате редовно и да успеете.

### **Останете позитивни**

Некои лица кои преживеале мозочен удар велат дека позитивниот став може да ви помогне да успеете во рехабилитацијата.

## **Продолжете со движење**

Обидете се да го вклучите движењето или вежбите во секојдневните задачи.

## **Поставете цели**

Поставувањето остварливи цели што се значајни за вас може да ви помогне да бидете мотивирани.

## **Запишете го вашиот напредок**

Редовното забележување на вашите активности ви овозможува да видите колку добро работите. Можеби на почетокот нема да можете да се справите со многу рехабилитација. Кога се чувствувате посилни или посигурни, можете да направите повеќе.

## **Поддршка по напуштање на болница**

Ако сте во болница некое време, одењето дома може да ви биде големо олеснување. Но, за некои луѓе, враќањето дома е застрашувачко.

Процесот на отпуштање треба да гарантира дека ја добивате сета поддршка што ви треба. Вие и вашето семејство ќе бидете вклучени во планирањето на вашето отпуштање од болница.

## **Планот за отпуштање опфаќа:**

- Рехабилитација
- Медицинска терапија
- Домашна нега
- Опрема што можеби ќе ви треба
- Следење

## **Рана поддршка при отпуштање**

Можеби ќе можете да ја напуштите болницата набргу по мозочниот удар, доколку можете да се преместите од креветот на стол и да имате безбедна домашна средина во која можете да одите. Рехабилитацијата продолжува дома.

## **Преглед на вашите потреби**

Околу шест месеци откако ќе ја напуштите болницата, треба да добиете преглед на вашиот напредок. Ова осигурува дека ја добивате вистинската поддршка. Ако вашите потреби се променети, вашиот план за рехабилитација може да се смени. Прегледот понекогаш го врши координатор на Асоцијација за мозочен удар или медицинска сестра специјалист или друг професионалец за мозочен удар.

## **Совет**



Ако прегледот не се изврши, контактирајте со вашиот општ лекар или медицинска сестра за мозочен удар.

## **Луѓе кои ве поддржуваат откако ќе ја напуштите болницата**

- Вашиот општ лекар е лицето од кое треба да побарате помош за здравствени проблеми или потреба за поддршка.
- Можеби ќе ви треба поддршка од терапевти, како што се физиотерапевти и работни терапевти.
- Можеби имате медицинска сестра за мозочен удар во заедницата.
- Можеби имате социјален работник.
- Во зависност од тоа каде живеете, можеби ќе имате помош од координатор на Здружението за мозочен удар.

## **Сместување**

Ако имате попреченост по мозочен удар, можеби ќе треба да направите некои промени во вашиот дом што ќе ви помогне да живеете самостојно. Ова може да значи прилагодување на бањата или кујната. Некои луѓе треба да најдат нов дом со дополнителна поддршка. Вашиот социјален работник може да

ви помогне да размислите за вашите опции. Ова може да вклучува:

- Заштитено домување: живеење независно со одредена поддршка како што е чувар или аларм.
- Резиденцијална нега: може да обезбеди основна лична нега како што се миење и облекување.
- Дом за стари лица: квалификувана нега за потребите на секојдневните потреби како хранење и медицински состојби.

## **Финансиски ефекти од мозочен удар**

Мозочниот удар може да има големо финансиско влијание врз вас и вашето семејство. Достапна е одредена помош, вклучувајќи бенефиции, заеми и грантови. Некои луѓе се чувствуваат непријатно да бараат бенефиции, но тие се таму за да им помогнат на сите на кои им треба.

За да дознаете кои бенефиции би можеле да ги барате, користете интернет калкулатор за бенефиции како што е **[entitledto.co.uk](http://entitledto.co.uk)**.

## **Слободно време од работа**

Ако работите, можеби ќе можете да добиете боледување (17) додека закрепнувате. Некои полиси за осигурување вклучуваат покритие за сериозна болест. Можеби ќе можете да барате бенефиција како што е Универзален Кредит или Нов Стил додаток за вработување и поддршка.

## **Инвалидитет**

Ако имате помеѓу 16 и 64 години и имате инвалидитет, плаќањата за лична независност (ПЛН) (20) се дизајнирани да ги подмират некои од дополнителните трошоци за долгорочно болни или инвалиди. ПЛН е ослободено од данок и не се базира на проверка на средства.

## **Негуватели**

Ако имате неплатен негувател повеќе од 35 часа неделно, тој може да аплицира за Додаток за негувател. Ако имате 65 години и повеќе и ви треба некој да ви помогне да се грижи за вас, можете да барате Додаток за нега.

## **Потребите за грижа и поддршка треба да се проценат**

Ако имате инвалидитет по мозочен удар, може да ви се направи проценка на потребите за нега и поддршка. Ова ги

разгледува вашите потреби за нега и било каква финансиска помош со трошоците за нега. Тоа го спроведуваат локалните социјални служби.

## **Повеќе информации и совети**

Специјалистичка поддршка и совети за барање бенефиции и финансирање за нега се достапни од организации како што се Independent Age [independentage.org](http://independentage.org), Turn2Us [turn2us.org.uk](http://turn2us.org.uk) и Carers UK [carersuk.org](http://carersuk.org).

Разгледајте ги различните видови финансиска поддршка достапни по мозочен удар на нашата веб-страница [stroke.org.uk/benefits](http://stroke.org.uk/benefits).

## **Уживање во животот после мозочен удар**

Како што поминува времето, ќе ги откриете вашите лични цели за успех. Закрепнувањето и рехабилитацијата може да бидат долг бавен процес, но многу преживевани велат дека наоѓаат нови начини да уживаат во животот по мозочен удар.

## **Останете среќни и здрави**

### **Емоционална благосостојба**

Еден начин како да ја подобрите емоционалната благосостојба е да вежбате. Вежбањето ослободува хемикалии во вашиот мозок кои прават да се чувствувате подобро.

Одржувањето контакти со пријателите и семејството ќе ви помогне да не се чувствувате изолирани.

Не ги прикривајте работите - обидете се да зборувате за вашите чувства. Креативни активности како музика и уметност може да ви овозможат да ги искажете вашите чувства.

Многу луѓе имаат емоционални проблеми по мозочен удар. Доколку имате проблеми како анксиозност или депресија, побарајте помош од вашиот матичен лекар или разговарајте со член од вашиот тим на задницата за мозочен удар.

## **Одржете го животот интересен**

Учествувајте во активности во кои уживате. Поставете си предизвик пробувајќи нови работи и запознавајќи нови луѓе. Може да добиете поддршка од други луѓе кои имале мозочен удар. Здружението за мозочен удар има мрежа на групи и постојат независни клубови за мозочен удар низ ОК. Да се биде дел од група може да ви даде нова цел и да ви овозможи да создадете нови пријателства.

За повеќе информации за здравје, рекреација и секојдневен живот, посетете **[stroke.org.uk/life-after-stroke](https://stroke.org.uk/life-after-stroke)**.

## **Работа**

Ако сте се вратиле на работа по мозочен удар или планирате да се вратите на работа, има ресурси за работа и мозочен удар на **[stroke.org.uk/work](https://stroke.org.uk/work)**.

Законот за еднаквост ги штити лицата со инвалидитет на работа, а вашиот работодавец е должен да ви помогне да останете на работа доколку тоа е можно. Можеби ќе ги исполнувате условите за бенефиции и друга поддршка што ќе ви помогне да се вратите на работа.

„Имавме луѓе кои се вратија на работа дури и со огромни проблеми по мозочниот удар - тие се неверојатни“.

## **Колин, консултант за мозочен удар**

### **Возење и движење наоколу**

Законски не ви е дозволено да возите автомобил или мотор еден месец по мозочен удар или ТИН (мини-мозочен удар) Можеби ќе треба да го известите DVLA (DVA во Северна Ирска) за вашиот мозочен удар. Ова зависи од видот на возачката дозвола што ја поседувате и од типот на мозочен удар што сте го имале.

За да дознаете повеќе за возење по мозочен удар и што треба да направите посетете **[stroke.org.uk/driving](http://stroke.org.uk/driving)**.

Планот Сина Значка ви помага полесно да се движите наоколу со тоа што ќе ви дозволи да паркирате на погодни места.

Општинските совети имаат планови за транспорт во заедницата и можете да добиете поевтино железничко патување ако имате карта за инвалиди.

## **Намалете го вашиот ризик од нов мозочен удар**

Секој има различен ризик од мозочен удар, што зависи од неговото тело и неговиот начин на живот. Главните фактори на ризик за мозочен удар се:

### 1. Возраст

Како што стареете, вашите артерии природно стануваат поцврсти, што прави поверојатно да станат блокирани.

### 2. Здравствени проблеми

Некои здравствени проблеми предизвикуваат поголема веројатност да доживеете мозочен удар.

- Претходен мозочен удар и транзиторен исхемичен напад (ТИН или мини-мозочен удар): ако сте имале ТИН или мозочен удар, тоа значи дека сте изложени на поголем ризик да имате уште еден мозочен удар. Но, можете да



преземете акција за да го намалите ризикот - видете подолу во ова упатство за повеќе информации.

- Висок крвен притисок
- Атријална фибрилација (неправилно чукање на срцето)
- Дијабетес
- Висок холестерол

### **3. Начин на живот**

Ризикот од мозочен удар може да се зголеми од нешта кои ги правиме во секојдневниот живот, вклучувајќи:

- Пушење
- Прекумерна тежина
- Пиене премногу алкохол
- Не многу вежбање
- Јадење нездрава храна.

### **4. Семејна историја**

Мозочниот удар може да постои во семејството. Значи, поголема е веројатноста да доживеете мозочен удар ако некој од вашето семејство имал.

### **5. Етничка припадност**

Мозочните удари почесто се случуваат кај црниците и луѓето од јужноазиските семејства. Ако сте црнец или јужноазиец, можеби ќе треба да се проверите на порана возраст за дијабетес, особено ако имате било какви фактори на ризик. Контактирајте со вашиот општ лекар за да побарате здравствен преглед.

## **Справување со неизвесноста**

Неизвесноста е дел од мозочниот удар. Многу луѓе се загрижени за иднината. Оваа грижа може да доведе до анксиозност и депресија. Ако се чувствувате обземени од грижи, разговарајте со вашиот општ лекар или медицинска сестра за мозочен удар. Или можете да се јавите на нашата телефонска линија за помош **0303 3033 100**.

## **Управување со ризикот од мозочен удар**

Од витално значење е да побарате од вашиот општ лекар или медицинска сестра за мозочен удар да ви објасни повеќе за вашиот сопствен ризик од мозочен удар, за да знаете што треба да правите.

Кога ќе ви биде дијагностициран мозочен удар или ТИН (мини-мозочен удар), лекарите ќе се обидат да откријат што го предизвикало. Тие даваат терапија за да ја намалат можноста да имате нов мозочен удар. На пример, ако имате висок крвен притисок, тие ви даваат терапија за да го контролирате, што пак го намалува ризикот од мозочен удар.

По мозочен удар или ТИН, имате поголем ризик да имате уште еден мозочен удар. Затоа е важно да ја следите секоја терапија што ви се дава, како што се лекови за крвен притисок, антикоагуланси или статини. Исто така, важно е да ја продолжите терапијата долгорочно, доколку ви е препорачано, за да можете да го задржите ризикот што е можно понизок.

Знаеме дека околу 90% од мозочните удари се поврзани со здравствена состојба што може да се лекува или со факторот „начин на живот“ како што е пушењето.

Можете да помогнете да го намалите ризикот со следење на терапијата и правење некои здрави промени во начинот на живот.

## **Чекори кои можете да ги преземете**

Еден од најдобрите начини да го намалите ризикот од мозочен удар е да добиете терапија за било какви здравствени состојби поврзани со мозочен удар.

**По исхемичен мозочен удар или ТИН (мини-мозочен удар):** антитромбоцитните лекови го намалуваат ризикот од формирање на друг тромб со тоа што ја прават крвта помалку леплива.

**Висок крвен притисок:** постојат неколку различни видови на лекови за висок крвен притисок. Може да слушнете за диуретици, блокатори на калциумови канали, АКЕ инхибитори и бета блокатори.

**Атријална фибрилација (неправилно чукање на срцето):** низа лекови може да се користат за враќање на нормалниот срцев ритам или за контрола на срцевите отчукувања. Може да се користат антикоагулантни лекови за да се намали ризикот од формирање на тромб. Понекогаш се користи хируршка процедура за да се врати нормалниот ритам.

**Дијабетес:** терапиите може да вклучуваат лекови за контрола на шеќерот во крвта и инјекции со инсулин. Здравата исхрана, слабеењето и вежбањето можат да помогнат да се контролира

нивото на шеќер во крвта. Луѓето со дијабетес треба да имаат редовни контроли вклучувајќи го нивниот шеќер во крвта и здравјето на очите и стапалата.

**Висок холестерол:** статините се главниот тип на лек кој се користи за намалување на нивото на холестерол во крвта. Здравата исхрана, вежбањето и престанувањето со пушење исто така можат да помогнат во намалувањето на холестеролот.

Запомнете, не прекинувајте со терапија без да разговарате со вашиот општ лекар или фармацевт.

## **Чекори за здрав начин на живот**

Останувањето активни и доброто јадење го намалува ризикот од нов мозочен удар. Водењето здрав начин на живот може да ви помогне да управувате со состојби како висок крвен притисок, дијабетес и висок холестерол, што пак го намалува ризикот од мозочен удар. Чекори како јадење здрава храна, откажување од пушење, пиење помалку алкохол и поголема активност може да ви помогнат да го намалите ризикот.

## **Откажување од пушење**

Пушењето ја зголемува вашата шанса да доживеете мозочен удар, па затоа вреди да се посоветувате за откажување. Штом престанете да пушите, ризикот од мозочен удар почнува да се намалува. Посетете [stroke.org.uk/smoking](https://stroke.org.uk/smoking) за совети за откажување.

## **Јадете добро**

Јадете многу зеленчук и овошје, а ако можете имајте домашна храна, бидејќи обично има помалку масти и сол од готовите оброци и грицки. Намалувањето на солта може да помогне во контролирањето на крвниот притисок, а јадењето помалку маснотии може да помогне во губењето килограми.

## **Движете се повеќе**

Движете се колку што можете повеќе. Обидете се да пешачите по половина час дневно, доколку сте во можност. Одење по половина час секој ден може да го преполови ризикот од мозочен удар. Ако можете, обидете се да продолжите да се движите и дома. Едноставно шетање низ собата на секои 20 минути може да го намали ризикот од мозочен удар. Посетете [stroke.org.uk/getting-active](https://stroke.org.uk/getting-active) за повеќе идеи.

„Малку движење може многу да помогне. Правете работи низ домот, одете на прошетка“.

## **Мајкл, кој преживеал мозочен удар**

### **Пијте помалку алкохол**

Можете да го намалите ризикот од мозочен удар ако пиете помалку. Во ОК, владата советува дека за да се одржат ниски здравствени ризици од алкохол, најдобро е да не се земаат повеќе од 14 единици неделно и да се распределуваат пијалаците во текот на неделата. Границата е иста за мажи и жени.

### **Контролирајте ја тежината**

Одржувањето здрава тежина го намалува ризикот од мозочен удар. Губењето тежина може да ви помогне и да го контролирате високиот крвен притисок и да го контролирате шеќерот во крвта ако имате дијабетес.

## **Започнете**

За практични совети за правење здрави промени во животниот стил, посетете **stroke.org.uk** или јавете се на нашата телефонска линија за помош.

За индивидуална помош за откажување од пушење, губење на тежината и намалување на пиење алкохол, посетете го вашиот општ лекар или фармацевт.

## **Забележување на знаци на мозочен удар**

Важно е да знаете како да ги забележите вообичаените знаци на мозочен удар кај себе или кај некој друг. Користењето на ФАСТ тестот е најдобриот начин да го направите ова.

### **ФАСТ тест**

Лице: Дали лицето може да се насмее? Дали нивното лице е паднато на една страна?

Раце: Дали лицето може да ги крене двете раце и да ги држи кренати?

Проблеми со говорот: Дали лицето може јасно да зборува и да разбира што се му велите? Дали говорот му е нејасен?



Време: Доколку видите некој од овие знаци, време е да повикате **999**.

ФАСТ тестот помага да се забележат трите најчести симптоми на мозочен удар. Но, постојат и други знаци кои секогаш треба да ги сфаќате сериозно. Тие вклучуваат:

- Ненадејна слабост или вкочанетост на едната страна од телото, вклучувајќи ги и нозете, рацете или стапалата
- Тешкотии при наоѓање зборови или зборување во јасни реченици
- Ненадејно заматен вид или губење на видот на едното или двете очи
- Ненадејно губење на меморијата или конфузија и вртоглавица или ненадеен пад
- Ненадејна, силна главоболка.

Мозочниот удар може да се случи секому, на било која возраст. Секоја секунда е важна. Ако забележите некој од овие знаци на мозочен удар, не чекајте. Јавете се на **999** веднаш.

## **Транзиторен исхемичен напад (ТИН, или мини-мозочен удар)**

Ако некој има симптоми на мозочен удар кои поминуваат брзо, тоа може да е ТИН (мини-мозочен удар). ТИН е главен предупредувачки знак за мозочен удар. Затоа, неопходно е да се побара медицинска помош, дури и ако тоа се случило пред некое време.

## **Што да правите при можен ТИН**

Ако симптомите штотуку се појавиле, јавете се на **999**. Ако било пред некое време, јавете се на општ лекар и побарајте итен преглед. Може да отидете и во најблиската отворена амбуланта на NHS или во локален оддел за несреќи и итни случаи.

## **Дијагностицирање на мозочен удар и неговите причини**

Мозочниот удар се дијагностицира со преглед и скенирање на мозокот. Ова покажува за каков мозочен удар се работи и каде се наоѓа во мозокот.

Ако мозочниот удар е предизвикан од тромб, се користат скенирање и други тестови за да се открие дали доаѓа од внатрешноста на мозокот или дали е од срцето.

Ако мозочниот удар е предизвикан од крварење, скенирањето може да покаже дали има проблем со крвните садови во вашиот мозок.

## **Видови на скенирање**

- Компјутеризирана томографија (КТ).
- Магнетна резонанца (МРИ).

## **Други тестови и проверки**

- ЕКГ (електрокардиограм): го проверува отчукувањата на срцето.
- Доплер ултразвук: проверки за блокирање на артериите на вратот.
- Се мери крвниот притисок.

## **Вашата крв се проверува за**

- Згрутчување на крвта.
- Шеќер во крвта.
- Нивоа на холестерол.

## **Итни третмани за мозочен удар**

Третманите за мозочен удар се обидуваат да го вратат снабдувањето со крв во мозокот што е можно побрзо. Ова

може да спречи поголемо оштетување на мозокот. Тоа понекогаш може да значи дека симптомите се подобруваат или не се влошуваат.

Ако имате тромб во вашиот мозок, лекарите понекогаш се обидуваат да го отстранат со помош на лекови за уништување на тромб за да го распрскаат тромбот (тромболиза).

Тромбектомијата е третман каде тромбот се извлекува од мозокот. Само мал дел од мозочните удари може да се третираат на овој начин.

Ако имате крварење во мозокот, лекарите може да користат хируршка интервенција за да го запрат крварењето или да го намалат притисокот врз мозокот. Ќе земате лекови за контрола на вашиот крвен притисок.

## **Третмани за да спречите уште еден мозочен удар**

Во болница, лекарите исто така се обидуваат да спречат уште еден мозочен удар.

Скоро на секој со тромб му се даваат лекови за да се спречи формирањето на тромбови во крвта. Тие вклучуваат антиромбоцитни лекови и антикоагуланси. Тие работат на

различни начини за да го спречат формирањето на тромбови во крвта. Лекарите исто така даваат и лекови за намалување на крвниот притисок и намалување на холестеролот во крвта. Тие понекогаш користат хируршка интервенција за отстранување на блокадите во вратните артерии (каротидни артерии).

## **Каде да добиете помош и информации**

### **Од Здружението за мозочен удар**

#### **Зборувајте со нас**

Нашата телефонска линија за помош за мозочен удар е за секој кој е погоден од мозочен удар, вклучително и семејството, пријателите и негувателите. Линијата за помош може да ви даде информации и поддршка за кој било аспект на мозочниот удар.

Јавете ни се на **0303 3033 100**, од телефон за пораки **18001 0303 3033 100**

или е-пошта [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

## **Читајте ги нашите публикации**

Објавуваме детални информации за широк спектар на теми за мозочен удар, вклучително и намалување на ризикот од мозочен удар и рехабилитација. Прочитајте на интернет на **stroke.org.uk** или јавете се на линијата за помош за да побарате печатени копии.

## **Мојот водич за мозочен удар**

Интернет алатката на Здружението за мозочен удар Мојот водич за мозочен удар ви дава бесплатен пристап до доверливи совети, информации и поддршка 24/7. Мојот водич за мозочен удар ве поврзува со нашата интернет заедница за да дознаете како другите управуваат со нивното закрепнување.

Пријавете се на **mystrokeguide.com** денес.

## **Разговарајте со други погодени од мозочен удар**

Може да има група за мозочен удар во вашата локална област каде што можете да запознаете други кои преживеале мозочен удар. Можете да запознаете луѓе на нашиот „Мојот водич за мозочен удар“ форум за интернет разговарање

[mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com) и на нашата Фејсбук страница

**Facebook.com/TheStrokeAssociation.** Јавете се на нашата линија за помош или посетете ја **stroke.org.uk/support** за повеќе информации за групите за мозочен удар и друга лице-в-лице поддршка.

## **Мозочен удар во детството**

Овој водич е за мозочен удар кај возрасни. За информации за мозочен удар во детството, посетете ја **stroke.org.uk/childhood**

## **Помош за здравјето и секојдневниот живот**

### **Симптоми на мозочен удар**

Доколку вие или некој кој го знаете има мозочен удар, не чекајте. Јавете се на **999** веднаш. Видете ја страна 36 за ФАСТ тест.

### **Добијте ја потребната помош**

Во некои делови на ОК може да биде тешко да се добие сета терапија и поддршка што им е потребна на оние кои преживеале мозочен удар и на негувателите. За информации

за добивање на потребната поддршка, контактирајте ја нашата телефонска линија за помош **0303 3033 100**.

## **Побарајте преглед по мозочниот удар**

Треба да имате преглед на вашите потреби по мозочниот удар, обично на околу шест месеци. Ако тоа не се случи, побарајте од општ лекар да го договори тоа.

## **Дневни потреби за поддршка**

За поддршка за секојдневно живеење и сместување, контактирајте го одделот за социјални услуги на вашиот општински совет.

## **Правни совети и совети за пари**

За бесплатни, доверливи совети за пари, правни прашања и вработување, контактирајте со Citizens Advice.

## **Други извори на помош и информации**

Ве молиме имајте предвид дека ние не препорачуваме или поддржуваме ни една организација со тоа што ја вклучуваме во ова упатство.

## **Поддршка со намалување на ризикот**

Blood Pressure UK



Веб-страница: [bloodpressureuk.org](http://bloodpressureuk.org)

Телефон: 020 7882 6218

Diabetes UK

**Веб-страница** [diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)

**Линија за помош:** 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

**Веб-страница** [drinkaware.co.uk](http://drinkaware.co.uk)

Drinkline: 0300 123 1110

Heart UK, добротворната организација за холестерол

Веб-страница: [heartuk.org.uk](http://heartuk.org.uk)

Линија за помош: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance

Веб-страница: [heartrhythmalliance.org/aa/uk](http://heartrhythmalliance.org/aa/uk)

Телефон: 01789 867 502

Sickle Cell Society

**Веб-страница:** [sicklecellsociety.org](http://sicklecellsociety.org)

**Телефон:** 020 896 7795

Smokefree

**Веб-страница** [nhs.uk/smokefree](https://nhs.uk/smokefree)

## **Помош за негуватели**

Carers UK

**Веб-страница:** [carersuk.org](https://carersuk.org)

**Линија за совети:** 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

**Веб-страница:** [cruse.org.uk](https://cruse.org.uk)

**Тел:** 0808 808 1677

## **Помош за пари и сместување**

Citizens Advice

**Веб-страница:** [citizensadvice.org.uk](https://citizensadvice.org.uk)

**Линија за совети:** Англија 0800 144 8848, Велс 0800 702 2020,  
Шкотска 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

**GOV.UK владини услуги и информации**

Веб-страница: gov.uk

Independent Age

Веб-страница: [independentage.org](http://independentage.org)

Линија за помош: 0800 319 6789

Turn2Us

Веб-страница: turn2us.org

**Помош за ефектите од мозочен удар**

Alzheimers Society

Веб-страница: [alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)

Линија за помош: 0333 150 3456

Ресурси за афазиа од Здружението за мозочен удар

Веб-страница: [stroke.org.uk/aphasia](http://stroke.org.uk/aphasia)

Chest Heart & Stroke Scotland

Веб-страница: [chss.org.uk](http://chss.org.uk)

Линија за совети: 0808 801 0899

Disability Rights UK

**Веб-страница:** [disabilityrightsuk.org](http://disabilityrightsuk.org)

Headway, асоцијација за повреди на мозокот

**Веб-страница:** [headway.org.uk](http://headway.org.uk)

**Линија за помош:** 0808 800 2244

Mind

**Веб-страница:** [mind.org.uk](http://mind.org.uk)

**Линија за информации:** 0300 123 3393

RNIB (Кралски национален институт за слепи лица)

**Веб-страница:** [rnib.org.uk](http://rnib.org.uk)

**Линија за помош:** 0303 123 9999

## **Приклучете се на истражувачка студија**

Може да имате право да учествувате во истражувачка студија.

Истражувањето ни помага да ја подобриме дијагнозата и грижата за мозочниот удар. Ако ви биде побарано да учествувате во студија, можете да разговарате за сите

прашања со истражувачите, а исто така можете да разговарате и со вашиот општ лекар.

## **За нашите информации**

Сакаме да ги обезбедиме најдобрите информации за луѓето погодени од мозочен удар. Затоа ги молиме оние кои преживеале мозочен удар и нивните семејства, како и медицинските експерти, да ни помогнат да ги составиме нашите публикации.

## **Како нè оценувате?**

За да ни кажете што мислите за овој водич или да побарате список со ресурсите што ги користевме за да го напишеме, испратете ни е-пошта на [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

## **Достапни формати**

Посетете ја нашата веб-страница ако ви требаат овие информации во аудио, големи букви или брајово писмо.

## **Секогаш побарајте индивидуален совет**

Овој водич содржи општи информации за мозочниот удар. Но, ако имате проблем, треба да побарате индивидуален совет од стручно лице како општ лекар или фармацевт. Нашата линија

за помош може исто така да ви помогне да најдете поддршка. Работиме многу напорно за да ви ги дадеме најновите факти, но некои работи се менуваат. Ние не ги контролираме информациите обезбедени од други организации или веб-страни.

При мозочен удар, дел од вашиот мозок се исклучува. Исто така и дел од вас. Животот моментално се менува и закрепнувањето е тешко. Но, мозокот може да се прилагоди. Нашата специјалистичка поддршка, истражување и кампања се можни само со храброст и одлучност на заедницата за мозочен удар. Со повеќе донации и поддршка од вас, можеме повторно да изградиме уште повеќе животи.

## **Контактирајте нè**

Тука сме за вас. Контактирајте нè за стручни информации и поддршка преку телефон, е-пошта и интернет.

**Линија за помош за мозочен удар 0303 3033 100**

**Од телефон за пораки: 18001 0303 3033 100**

**Е-пошта: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)**

**Веб-страница:** [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

Обнова на животи по мозочен удар.

© Здружение за мозочен удар 2021

Верзија 3 Објавено во април 2021

Да се ревидира: април 2023

Код на предмет: A01L12

Здружението за мозочен удар е регистрирано како добротворна организација во Англија и Велс (бр. 211015) и во Шкотска (SC037789).

Регистрирано е и на Островот Мен (бр. 945) и Џерси (бр. 221) и работи како добротворна организација во Северна Ирска.