

Stroke
Association

Macedonian

Транзиторен исхемичен напад (ТИН)



Транзиторен исхемичен напад (ТИН)

ТИН е исто како и мозочен удар, освен што симптомите траат кратко време. Добивате симптоми на мозочен удар бидејќи тромбот го блокира снабдувањето со крв во вашиот мозок. Кога тромбот се оддалечува, симптомите на мозочен удар престануваат.

Можеби ќе се чувствувате како да сте добро потоа, но од витално значење е веднаш да добиете медицинска помош. Јавете се на **999** штом се појават симптомите. Ако тоа се случило пред некое време, побарајте итен преглед со општ лекар.

Зошто е итно?

Имањето ТИН е предупредување дека сте изложени на ризик од мозочен удар. Ризикот е најголем во првите денови и недели по ТИН. Но, итно треба да откриете што го предизвикало ТИН и да добиете совет и терапија што ќе ви помогне да останете здрави.

Зошто се случи?

Тромбовите во мозокот може да се случат на различни начини, а лекарите бараат фактори на ризик како висок крвен притисок, проблеми со срцето или пушење. Тие ќе разговараат со вас за вашето здравје и ќе ви дадат терапија и совет кои ви требаат. Видете „Фактори на ризик за ТИН“ подоцна во ова упатство за повеќе информации.

Дали ќе имам мозочен удар?

Тешко е со сигурност да се каже дали некој ќе доживее мозочен удар по ТИН. Но, ако имате ТИН, тоа е главен знак дека имате многу повисок од нормалниот ризик од мозочен удар. Затоа лекарите работат толку напорно за да откријат што го предизвикало и да ви помогнат да го подобрите вашето здравје. И со следење терапии и правење здрави промени во животниот стил, можете активно да го намалите ризикот од мозочен удар.

Вашиот ризик од мозочен удар се намалува со текот на времето по ТИН. Така, ако се грижите за вашето здравје, можете да си ги дадете најдобрите можни шанси да останете добро долгорочно.

Не возете по ТИН

Според законот, не смеете да возите еден месец по ТИН. Видете го нашиот водич „Возење и мозочен удар“ или јавете се на линијата за помош за повеќе информации.

Како да ги забележите знаците на ТИН и мозочен удар

ТИН ги има истите главни симптоми како и мозочниот удар.

Користете го ФАСТ тестот:

Ф: вашето лице е паднато на едната страна.

А: не можете да ги кренете двете раце заедно и да ги држите таму.

С: вашиот говор е нејасен.

Т: време е да се јавите на 999.

Постојат и други вообичаени знаци на ТИН и мозочен удар.

Тие вклучуваат:

- Ненадејна слабост во рацете, дланките или нозете на едната страна.
- Ненадејно заматен вид или губење на видот на едното или двете очи
- Ненадејно губење на меморијата или конфузија.

- Вртоглавица или ненадеен пад.

ТИН е медицински итен случај, исто како и мозочен удар.

Ако забележите знаци на ТИН или мозочен удар, јавете се на **999**. Не чекајте да видите дали симптомите ќе поминат.

Ако не сте добиле медицинска помош веднаш, закажете итен преглед со вашиот општ лекар или одете во центар за итен третман на NHS. Треба да ги проверите симптомите што е можно поскоро.

Што е следно?

Ако се јавите на **999** со симптоми на мозочен удар, треба да бидете однесени во болница. Ако одите кај вашиот општ лекар по симптоми на ТИН, тој може да ве упати во болница за проценка. Ако постои сомневање за ТИН, ќе ви се даде аспирин за да се намали ризикот од мозочен удар.

Посетување специјалист

Општ лекар или болничар ќе ве праша за тоа што се случило. Ако мислат дека можеби сте имале ТИН, ќе ви договорат да посетите лекар специјалист или медицинска сестра во рок од 24 часа од вашите симптоми.

Вашиот состанок со специјалист може да биде во клиника за ТИН или во болничка единица за мозочен удар. Доколку се

потврди ТИН, лекарите ќе се обидат да откријат како се случил. Ќе ви биде дадена терапија и совет за да го намалите ризикот од мозочен удар во иднина.

Како се дијагностицира ТИН

Најважната информација за потврдување на ТИН е вашата приказна за симптомите и кога тие се случиле. Симптомите може да бидат предизвикани од други проблеми, така што лекарот специјалист или медицинската сестра внимателно ќе ве сослуша и ќе потврди дали сте имале ТИН. Можеби ќе имате скенирање на мозокот, но не секој има потреба од скенирање.

Ќе имате тестови за здравствени проблеми поврзани со мозочен удар, како што се висок крвен притисок, висок холестерол и дијабетес. Можеби ќе имате мониторинг на срцето за да се провери за срцеви заболувања. Можеби ќе имате ултразвук за да се провери дали има блокирани крвни садови на вратот.

Зошто не ми се направи скенирање на мозокот?

ТИН е привремен тромб во вашиот мозок, така што не секогаш предизвикува оштетување што би се појавило на скенирање. Ако лекарите не се сигурни што ги предизвикало вашите симптоми, може да направите скен со магнетна резонанца

(МРИ). Ова може да отфрли други причини за симптомите, како што се крварење или абнормалности во мозокот.

Магнетната резонанца понекогаш може да го покаже местото на ТИН, особено ако е направена набргу откако ќе се случи нападот. Но, ова не е главниот начин на кој се дијагностицира ТИН.

Како се случува ТИН?

Тромбот кој предизвикува ТИН може да се случи од различни причини. Еден тип на тромб е предизвикан од таложење на масни наслаги во крвните садови низ вашето тело, познато како атеросклероза. Друг тип на тромб се должи на срцеви заболувања како што е атријална фибрилација (вид на неправилно чукање на срцето). Ова може да доведе до формирање на тромб во срцето и негово патување до мозокот. Оштетувањето на артериите на вратот, познато како артериска дисекција, исто така може да предизвика тромбови. Болеста на малите крвни садови е состојба кога ситните крвни садови длабоко во вашиот мозок се блокираат. Ова исто така може да доведе до формирање на тромбови и предизвикување ТИН или мозочен удар.

Терапии за да се намалите ризикот од нов мозочен удар

Ако имате ТИН значи дека сте имале привремен тромб во мозокот, што ви дава симптоми на мозочен удар. Терапиите за ТИН имаат за цел да ја намалат шансата уште еден тромб да влезе во вашиот мозок.

Лекови за разредување на крвта

Ќе ви биде понуден вид на лекови за разредување на крвта за да го намалите ризикот од уште еден тромб. Ако тромбот се должи на висок крвен притисок или затнати артерии поради масни наслаги (атеросклероза), ќе ви бидат дадени антитромбоцитни лекови. Ова ја прави помала веројатноста лепливите честички во крвта да се згрутчат и да формираат тромбови.

Ако тромбот доаѓа од срцето поради состојба како атријална фибрилација, може да ви се даде антикоагулант. Ова го забавува формирањето на тромбови во крвта.

- **Земање на лекови за разредување на крвта**

Важно е да продолжите да ги земате лековите на начинот на кој тие се препишани, во спротивно ќе бидете изложени на ризик од мозочен удар. Тоа е веројатно долгорочен третман,

па ако ви треба поддршка, разговарајте со вашиот фармацевт или општ лекар. Можете да најдете повеќе информации за видовите лекови на **stroke.org.uk**.

Третман на блокирани артерии на вратот

Ако имате блокирана артерија на вратот (каротидна артерија) може да ви биде понудена операција за отстранување на блокадата.

Третман на артериска дисекција

Ако имате оштетена артерија на вратот, познато како артериска дисекција, ќе ви бидат дадени лекови за разредување на крвта за да ги земате додека артеријата заздравува.

Артериската дисекција често се должи на повреда и е почеста кај помладите возрасни и деца.

Фактори на ризик за ТИН и мозочен удар

Возраст

Околу една третина од луѓето со ТИН и мозочен удар се на работоспособна возраст. Старењето прави поголем ризик од ТИН или мозочен удар, но тоа може да му се случи на секого, на која било возраст.

Начин на живот

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

- **Пушење**
- **Прекумерна тежина**
- **Редовно пиење премногу алкохол**
- **Неактивност**
- **Јадење нездрава храна**

Погледнете „Како да го намалите ризикот од мозочен удар“ подоцна во ова упатство за практични совети за промени за здрав начин на живот.

Семејна историја

Поголема е веројатноста да доживеете ТИН или мозочен удар ако некој од вашето семејство имал.

Етничка припадност

Исто така, луѓето од некои етнички групи, како што се луѓето од Јужна Азија и Африка и Карибите, имаат поголем ризик од мозочен удар или некои од факторите на ризик поврзани со мозочен удар.

Здравствени состојби поврзани со ТИН

Висок крвен притисок

Високиот крвен притисок е најголемиот поединечен фактор на ризик за ТИН и мозочен удар, и игра улога во половина од сите мозочни удари. Нема никакви симптоми, така што можеби не знаете дека го имате. Со лекување на високиот крвен притисок, можете значително да го намалите ризикот од мозочен удар. Можеби ќе ви требаат лекови, а исто така можете да помогнете во подобрување на крвниот притисок преку вежбање и здрава исхрана.

- **Земање лекови за висок крвен притисок**

Постојат неколку видови на лекови за крвен притисок, а типот што ви треба зависи од вашата етничка припадност и здравствените состојби што можеби ги имате. Може да е потребно некое време за да се прилагодите на новите лекови за крвен притисок, затоа истрајте некое време и разговарајте со вашиот фармацевт или општ лекар ако ви треба поддршка. Ако еден лек не е соодветен, можеби ќе можете да пробате друг. Некои луѓе откриваат дека следењето на сопствениот крвен притисок дома им помага да ги намалат лековите, бидејќи нивните резултати се пониски во домашната средина.

Разговарајте со вашиот фармацевт или општ лекар за да дознаете повеќе за лековите и следењето на крвниот притисок дома.

Атријална фибрилација (АФ)

Атријалната фибрилација (АФ) е срцева состојба која предизвикува неправилно или абнормално брзо чукање на срцето. Тоа значи дека срцето не секогаш се празни од крв при секое отчукување. Тромб може да се формира во срцето и да патува до мозокот, предизвикувајќи мозочен удар.

АФ може да доаѓа и да си оди, па можеби ќе ви треба домашен мониторинг за да ја дијагностицирате. Може да користите и уред за следење на физичка активност за да го следите отчукувањето на срцето, затоа разговарајте со вашиот општ лекар или болнички лекар во врска со тоа.

Ако ви е дијагностицирана АФ, може да земате терапија за нормализирање на отчукувањата на срцето и лекови за разредување на крвта за да ја намалите шансата за формирање на згрутчување.

Дијабетес

Дијабетесот предизвикува високи нивоа на шеќер во крвта. Со текот на времето тоа ги оштетува крвните садови, што може да доведе до формирање на тромбови. Дијабетес тип 2 е најчест, а поверојатно е да се случи ако имате прекумерна тежина. Можеби ќе ви требаат лекови. Но, можете исто така да помогнете во контролата на шеќерот во крвта преку здрава исхрана, губење на тежина доколку е потребно, и да бидете активни.

Висок холестерол

Холестеролот е витална супстанција во нашите тела, но ако има премногу холестерол во крвта, тоа може да ги оштети крвните садови. Холестеролот и другите супстанции можат да ги затнат артериите со масни наслаги. Ако имате висок холестерол, ќе ви бидат дадени статини за да го намалите ризикот од мозочен удар. Исто така, можете да го намалите нивоа на холестерол со здрава исхрана и со тоа што ќе бидете активно колку што може повеќе.

- **Земање статини за висок холестерол**

Статините го намалуваат ризикот од мозочен удар, но некои луѓе сметаат дека не се чувствуваат добро кога ги земаат. Ако тоа ви се случи, не престанувајте да го земате лекот без да разговарате со вашиот фармацевт или општ лекар. Тие можат да ви дадат поддршка во врска со лекот или да најдат друг вид лек што ви одговара.

Како да го намалите вашиот ризик од мозочен удар

Следете терапии за вашите здравствени состојби

Ако ви е дијагностицирана здравствена состојба по ТИН, како што е висок крвен притисок или атријална фибрилација, ќе ви бидат понудени лекови и совети. Земањето лекови е навистина важен начин да го намалите ризикот од мозочен удар.

Управување со долгорочни лекови

По ТИН можеби ќе треба да започнете со земање на еден или повеќе видови долгорочни лекови. Може да е потребно некое време за да се навикнете на некои видови лекови, а можеби ќе

треба да пробате различни верзии за да ја пронајдете онаа што ви одговара.

Ако имате какви било проблеми како несакани ефекти или сте заборавиле да го земете лекот, разговарајте со вашиот фармацевт. И не престанувајте да земате лекови пред да разговарате со општ лекар. Некои лекови може да предизвикаат несакани ефекти ако ненадејно престанете, а прекинувањето на лекот ќе го зголеми ризикот од мозочен удар.

Побарајте поддршка за да останете здрави

Промените во вашиот живот по ТИН може да изгледаат тешки за да се справите. На пример, можеби ќе треба да земате неколку видови лекови како што се статини, разредувачи на крв и лекови за висок крвен притисок. Овие терапии обично се долготрајни. Згора на тоа, можеби се обидувате да направите промени во животниот стил, како што се откажување од пушење или губење на тежината. Ова може да биде практичен предизвик и може да има емотивно влијание. Значи, ако се борите со работи како што се управување со вашата терапија и промена на вашата исхрана, обидете се да побарате поддршка.

Ова може да значи споделување на вашите чувства со семејството и пријателите. Можеби ќе можат да помогнат со тоа што ќе се приклучат кон вашите планови за промени за здрав начин на живот или ќе дадат практична поддршка со земањето лекови.

Вашиот фармацевт и општ лекар може да ве поддржат со совет или преглед на лекови.

Можете да добиете практични совети и поддршка од други луѓе на интернет алатката на Здружението за мозочен удар, Мојот водич за мозочен удар. Регистрирајте се бесплатно за да добиете информации за мозочниот удар и да запознаете други погодени од мозочен удар и ТИН на **mystrokeguide.com**.

Бидете активни колку што можете повеќе

Да се движите повеќе наоколу и да бидете колку што можете поактивни секој ден ќе направи голема разлика за вашето здравје и благосостојба. Не мора да се придружувате на организирана фитнес активност како теретана. Но, луѓето ни велат дека правењето работи со други луѓе им помага да се мотивираат. Одењето на прошетка со пријател или семејна

посета на парк може да ви помогне да почнете да уживате да бидете поактивни и да ја зголемите вашата самоверба.

Одење, танцување, домашна работа, градинарство и пливање, сето тоа го поттикнува вашето тело да се движи. Започнете полека и зголемете го вашето движење малку по малку.

Да се биде физички активен има разни придобивки, вклучително и намалување на крвниот притисок, намалување на холестеролот и контрола на шеќерот во крвта. Згора на тоа може да направи да се чувствувате добро и да ви помогне да се справите со лошото расположение и анксиозноста.

Дали вежбањето е безбедно?

Да се движите повеќе и да бидете колку што можете поактивни е еден од најдобрите начини да го намалите ризикот од мозочен удар. Генерално, вежбањето и активноста се безбедни и навистина можат да помогнат за вашето здравје и благосостојба.

Единствен исклучок е ако имате екстремно висок крвен притисок или друг здравствен проблем кој може да предизвика повреда или болест. Ако не сте сигурни за ова,

секогаш консултирајте се со вашиот општ лекар пред да започнете да вежбате повеќе.

За повеќе практични совети и идеи за да бидете активни, посетете ја stroke.org.uk/getting-active.

Хранете се здраво

Здравата исхрана со многу овошје и зеленчук може да го намали ризикот од мозочен удар со тоа што ќе ви помогне да се справите со здравствените проблеми поврзани со мозочен удар, како што се дијабетес и висок холестерол. Не мора да ја менувате исхраната одеднаш - обидете се да додавате парче овошје или зеленчук секој ден, како банана или домати со ручекот.

Свежата и домашна храна може да го намали внесот на сол и да го намали крвниот притисок. Намалувањето на количината на заситени (тврди) масти во вашата исхрана и јадењето повеќе незаситени масти (растителни масла) може да го намали нивото на холестерол.

Насочете се кон здрава телесна тежина

ТИН и мозочен удар може да им се случат на луѓе од која било големина и облик на телото. Но, ако имате повеќе маснотии во

телото, го зголемуваат ризикот, а намалувањето на телесната тежина доколку е потребно може да ја намали веројатноста за мозочен удар.

Губењето тежина може да го намали високиот крвен притисок и да го подобри дијабетесот. Може да ви го намали и холестеролот. Можеби ќе можете да намалите или да престанете да земате одредени лекови. Значи, ако изгубите тежина, вратете се кај вашиот општ лекар за да разговарате за вашето здравје и лекови.

Да се има добра исхрана и да се биде активен може да ви помогне да одржите здрава тежина. Но, многу луѓе сметаат дека е корисно да имаат некаква поддршка како што е клуб или користење на апликација за слабеење. Разговарајте со вашиот локален фармацевт за помошта достапна на локално ниво.

Откажете се од пушење

Ако сте пушач, да се откажете од пушењето веројатно е првиот совет што ќе го добиете по ТИН.

Пушењето го удвојува ризикот од смрт од мозочен удар. Но, штом ќе се откажете, ризикот од мозочен удар почнува веднаш да опаѓа. Така, откажувањето од пушење може да биде една од најдобрите работи што можете да ги направите за сопственото здравје.

Не мора да го правите тоа сами. Достапна е помош за откажување, вклучувајќи производи за замена на никотин на рецепт и апликацијата Stoptober. Разговарајте со вашиот општ лекар или фармацевт за да дознаете за локалните услуги за откажување од пушење. Можеби постои локална услуга за поддршка лице-в-лице до која можете да пристапите.

Намалете со пиење

Редовното пиење премногу алкохол го зголемува ризикот од мозочен удар. Го зголемува вашиот крвен притисок, особено ако пиете многу наеднаш. Редовното пиење големи количини со текот на времето може да доведе до висок крвен притисок. Намалувањето на алкохолот може да ви помогне да го намалите крвниот притисок и да избегнете формирање на тромбови.

Безбедниот лимит за алкохол во ОК е 14 единици неделно. Тоа е ист лимит за мажи и жени. Ако чувствувате дека пиете премногу, побарајте совет за намалување. Постојат интернет ресурси на drinkaware.co.uk, а вашиот општ лекар може да ве советува за помош достапна локално.

ТИН: луѓето велат...

Сега се чувствувам добро. Премногу сум зафатен за да присуствувам на мојот состанок за ТИН.

Дури и да се чувствувате добро, ТИН е главен предупредувачки знак за мозочен удар. Посетувањето на клиника за ТИН и дополнителните состаноци може да ви кажат што го предизвикало ТИН. Ќе добиете терапија и совет што ќе ви помогне да го намалите ризикот од мозочен удар и да останете во форма и здрави. Затоа, обидете се да им дадете на вашите состаноци врвен приоритет.

Загрижен сум за тоа што би можел да дознаам на состанокот за ТИН.

Може да биде многу загрижувачки да ви кажат дека сте имале ТИА. Но, со посета на лекарски прегледи и следење на секоја

терапија и совет, имате шанса да направите вистинска разлика за вашето идно здравје.

Не сакам никого да заморувам.

Медицинските професионалци се обучени да ги испитаат симптомите на мозочен удар. Тие можат да ве успокојат или да дадат медицинска помош доколку ви треба.

Зошто земам лекови? Не прават ништо.

По ТИА веројатно ќе ви биде даден барем еден вид долгорочен лек, а можеби и два или повеќе.

Повеќето од состојбите поврзани со мозочен удар, како што се затнати артерии или висок крвен притисок, немаат никакви симптоми или многу малку. Значи, кога ќе почнете да земате лекови, веројатно нема да има забележителен ефект врз тоа како се чувствувате физички.

Но, земањето на овие лекови може значително да ги намали шансите за мозочен удар.

Доколку ви е тешко земањето на некој од вашите лекови поради несакани ефекти или практични потешкотии, разговарајте со вашиот фармацевт или општ лекар. Не престанувајте да земате лек без да разговарате со вашиот

лекар, бидејќи тоа може да го зголеми ризикот од мозочен удар.

ТИН од непозната причина

Понекогаш, лекарите не можат да откријат што точно предизвикало ТИН. Ќе бидете проверени за главните фактори на ризик за мозочен удар, како што се висок крвен притисок, дијабетес, блокирани артерии и атријална фибрилација (еден вид на неправилно чукање на срцето).

Третирање на ТИН од непозната причина

Дури и ако причината за ТИН не е пронајдена, веројатно ќе ви биде дадена истата терапија што се користи за секој ТИН, што обично е лек за разредување на крвта за да се избегне друг тромб. Ако имате висок крвен притисок, дијабетес или висок холестерол, ќе ви биде понуден третман и за тие состојби.

Останете здрави и намалете го ризикот

Како и секој со ТИН, можете да помогнете да го подобрите вашето здравје со тоа што ќе се придржувате до лековите, како и со здрава исхрана и ќе бидете активни. Ако обично не сте многу активни, можете да дознаете за начините како да

започнете повеќе да се движите во нашиот водич „Повеќе движење по мозочен удар“.

Ако веќе сте во форма и активни, обидете се да продолжите - тоа не само што ќе ја намали веројатноста за мозочен удар, туку и ќе ви помогне да останете здрави и да го подобрите вашето расположение. Ако треба да направите некои промени во животниот стил, како што се откажување од пушење или губење на тежина, прашајте го вашиот општ лекар или фармацевт за помошта што е достапна во вашето локално подрачје.

Долгорочни ефекти од ТИН

Замор

Иако физичките знаци на ТИН завршуваат брзо, тој може да има некои долгорочни ефекти. Некои луѓе добиваат замор (екстреман замор кој не секогаш се подобрува со одмор). Ова може да влијае на враќањето на работа по ТИН или да ограничи колку можете да работите низ куќа.

Можеби ќе треба да разговарате со вашиот работодавец и семејството. Објаснете им како се чувствувате и кажете им за

поддршката што можеби ви треба. Можете да прочитате повеќе на stroke.org.uk/fatigue.

Емоционално влијание

ТИН може да има емоционално влијание. Може да се чувствувате многу шокирани, а може и да се чувствувате загрижени за вашето здравје. Некои луѓе имаат проблеми со анксиозност и лошо расположение. Споделувањето на вашите чувства со семејството и пријателите може да им помогне да разберат низ што поминувате. Зборувањето за вашите чувства, исто така, може да помогне да се намали анксиозноста и да се справите со она низ што поминувате.

Останувањето активни или вежбањето може да ви помогне да го подобрите вашето расположение. Редовната активност исто така може да помогне при замор со тоа што ќе ви помогне да спиете подобро и ќе го подобрите нивото на енергија.

Фокусирајте се на вашата благосостојба

Следејќи ја терапијата и правејќи некои здрави промени во животниот стил, ќе му помогнете на вашето општо здравје и благосостојба. Правењето работи како откажување од

пушење, јадење здрава храна и повеќе движење прават да се чувствувате подобро во себе. Исто така, ќе знаете дека правите сè што можете за да го подобрите вашето здравје и да го намалите ризикот од мозочен удар.

Ако чувствувате дека анксиозноста или лошото расположение влијае на вашиот секојдневен живот, контактирајте со вашиот општ лекар или јавете се на нашата телефонска линија за помош за идеи за наоѓање поддршка.

Што да направите со други проблеми

Ако сè уште имате физички или когнитивни проблеми (тешкотии со меморијата и размислувањето) по ТИН, истакнете го тоа на состанок во клиниката или кај вашиот општ лекар, бидејќи можеби ќе ви требаат дополнителни испитувања.

Каде да добиете помош и информации

Од Здружението за мозочен удар

Линија за помош:

Нашата линија за помош нуди информации и поддршка за секој погоден од ТИН или мозочен удар. Тоа ги вклучува пријателите и негувателите.

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

Е-пошта helpline@stroke.org.uk.

Прочитајте ги нашите информации

Добијте повеќе информации за мозочниот удар на интернет на **stroke.org.uk** или јавете се на линијата за помош за да побарате печатени копии од нашите водичи.

Мојот водич за мозочен удар

Онлајн 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.

Други извори на помош и информации

AF Association

Веб-страница: heartrhythmalliance.org/afa/uk

Обезбедува информации и поддршка за луѓето со атријална фибрилација.

Blood Pressure UK

Веб-страница: bloodpressureuk.org

Тел: 020 7882 6218

Е-пошта: help@bloodpressureuk.org

Помош и информации за намалување и управување со висок крвен притисок.

British Heart Foundation

Веб-страница: bhf.org.uk

Heart Helpline: 0300 330 3311

Линија за помош управувана од медицински сестри, плус информации и совети за сите аспекти на здравјето на срцето.

Chest , Heart & Stroke Scotland

Веб-страница: chss.org.uk

Линија за помош: 0808 801 0899

Линија за советување со медицински сестри и информации и практична поддршка за луѓето со мозочен удар и ТИН кои живеат во Шкотска.

Diabetes UK

Веб-страница: diabetes.org.uk

Careline: 0345 123 2399

Информации и поддршка за добро живеење со дијабетес.

Агенција за лиценцирање на возачи и возила (DVLA)

Медицинска група за возачи (Англија, Шкотска, Велс)

Веб-страница: gov.uk/dvla

Агенција за возачи и возила (DVA) (Северна Ирска)

Веб-страница: nidirect.gov.uk

Каде да најдете информации за возење по ТИН и мозочен удар во Англија, Шкотска и Велс (DVLA) и Северна Ирска (DVA)

Heart UK

Веб-страница: heartuk.org.uk

Линија за помош: 0345 450 5988

Е-пошта : ask@heartuk.org.uk

Специјализирана добротворна организација за холестерол, со телефонска линија за помош што ја водат специјализирани медицински сестри и диететичари, со совети на пенџапски, урду и хинди во вторник.

NHS Choices

Веб-страница: [nhs.uk/livewell](https://www.nhs.uk/livewell)

NHS Inform (Шкотска)

Веб-страница: [nhsinform.scot](https://www.nhsinform.scot)

Веб-страниците на NHS обезбедуваат информации за водење поздрав начин на живот. Веб-страницата NHS Live Well нуди програми кои ќе ви помогнат да изгубите тежина, да јадете подобро и да вежбате повеќе.

NHS Smokefree

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

Користете апликација, добијте информации или најдете локална поддршка за откажување од пушење.

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.

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.

Контактирајте нè

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

Линија за помош: 0303 3033 100

Од телефон за пораки: 18001 0303 3033 100

Е-пошта: helpline@stroke.org.uk

Веб-страница: stroke.org.uk

При мозочен удар, дел од вашиот мозок се исклучува. Исто така и дел од вас. 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.

Донирајте или дознајте повеќе на **stroke.org.uk**.

© Здружение за мозочен удар 2020

Верзија 4 Објавено во мај 2020

Да се ревидира: септември 2022

Код на предмет: A01F01

Мозочниот удар уништува животи на секои пет минути.
Потребна ни е вашата помош за повторно да ги изградиме.
Донирајте или дознајте повеќе на **stroke.org.uk**.

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 (НПО 221) и работи како добротворна организација во Северна Ирска.