

Stroke  
Association

Macedonian

# Кога имате МОЗОЧЕН удар

Краток водич



## **Кога имате мозочен удар**

Краток водич

### **Во овој водич**

- 1. Разберете го мозочниот удар**
- 2. Закрепнување по мозочен удар**
- 3. Рехабилитација**
- 4. Намалете го ризикот од нов мозочен удар**
- 5. Не сте сами**
- 6. Каде да добиете помош и информации**

### **Тука сме за вас**

Ако ви треба повеќе помош и информации, контактирајте ја нашата линија за помош за мозочен удар на **0303 3033 100**, е-пошта на **helpline@stroke.org.uk** или посетете ја **stroke.org.uk**.

## **Прочитајте го ова со некого**

Мозочниот удар може да го отежне разбирањето на нештата. Читањето и разговорот за овој водич со некој друг може да ви помогне да разберете.

## **Преграда**

### **Возење**

Според законот, не смеете да возите еден месец по мозочен удар. Дознајте што треба да направите во нашиот водич „Возење по мозочен удар“.

## **(Затворена преграда)**

## **Разберете го мозочниот удар**

Кога ќе се случи мозочен удар, дел од мозокот го губи снабдувањето со крв. Ова го оштетува мозокот.

## **Постојат два главни типа на мозочен удар**

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

Ишемичниот мозочен удар често се нарекува тромб.

Хеморагичниот мозочен удар често се нарекува крварење.

## **Во болница по мозочен удар**

- Ќе имате скенирање на мозокот, тестови и третмани.
- Може да се чувствувате уморно или лошо.
- Може да се чувствувате шокирано или вознемирено.
- Да се чувствувате конфузно е нормално при мозочен удар.

## **Последиците од мозочниот удар зависат од две работи**

1. Каде е ударот во вашиот мозок.
2. Колку ударот го оштетил вашиот мозок.

Секој мозочен удар е различен. Вашиот мозочен удар и вашето закрепнување се единствени за вас.

Оваа слика покажува некои од главните ефекти на мозочниот удар.

**(стрелки кои покажуваат кон тело: означите се:)**

Меморија и размислување

Вид

Говор

Голтање

Слабост на рака и дланка

Контрола врз цревата и мочниот меур

Иглички

Болка во мускулите и зглобовите

Вкочанета кожа

Слабост во нозете и рамнотежата

**Мозочниот удар може да влијае на начинот на кој размислувате и чувствувате**

Мозочниот удар често предизвикува проблеми со меморијата.

Можеби ќе имате проблем да се концентрирате.

Исто така, може да направи да се чувствувате многу емотивно.

## **Физички ефекти од мозочен удар**

Мозочниот удар може да влијае на кој било дел од вашето тело, и може да биде умерен или тежок. Некои луѓе немаат физички ефекти, а други имаат неколку. Некои вообичаени ефекти вклучуваат

- **Слабост или парализа на едната страна од телото**

Слаби мускули на нозете: може да е тешко да се одржи баланс и да се оди

Слабост во раката и дланката: може да е тешко да се прават работи како што се пишување, користење нож и виљушка и облекување.

- **Проблеми со голтање**

Многу луѓе не можат правилно да голтаат по мозочен удар. Можеби ќе ви треба мека храна или одредено време да се храните низ цевка.

- **Проблеми со видот**

Многу луѓе имаат проблеми со видот по мозочен удар. Ова вклучува чувствителност на светлина и да имате области што недостасуваат во вашиот вид.

## Скриени ефекти од мозочен удар

По мозочен удар, може да имате некои „скриени“ ефекти:

- Замор: замор што не поминува со одмор.
- Чувството на анксиозност или нерасположеност е вообичаено по мозочен удар.
- Промени во вашето однесување, како што се да бидете пораздразливи или импулсивни или да изгубите интерес за работите.
- Емоционализам: тешко ви е да ги контролирате вашите емоции.

### Преграда/четка:

За вас и за другите може да биде тешко да ги разберете скриените ефекти од мозочниот удар. Обидете се да разговарате со вашите пријатели и семејството за нив ако можете.

### Затворена преграда

Слика:

Прочитајте за повеќе ефекти од мозочниот удар на интернет на [stroke.org.uk/effects-of-stroke](http://stroke.org.uk/effects-of-stroke).

## **Комуникација по мозочен удар**

Многу луѓе имаат проблем со комуникација по мозочен удар.

Тоа може да се случи од разни причини:

1. Оштетување на јазичните области на вашиот мозок може да предизвика афазија. Луѓето со афазија може да имаат низа проблеми со користењето на јазикот. Тешко им е да зборуваат и да разберат говор, да читаат, пишуваат и користат броеви. Ако имате афазија не значи дека сте помалку интелигентни, едноставно имате проблем со користење на јазикот.
2. Говорот може да биде нејасен поради слабите мускули на вашето лице.
3. Проблемите со меморијата и концентрацијата може да ја отежнат комуникацијата.



## **Закрепнување по мозочен удар**

Секој мозочен удар, голем или мал, може да има големо влијание врз вашиот живот. Многу луѓе добро закрепнуваат, но не секој може да се врати на она што бил пред мозочниот удар. Некои луѓе ќе имаат попреченост. Но, со соодветна поддршка, можете повторно да го изградите вашиот живот.

Најголемите подобрувања обично се случуваат во првите неколку месеци. Но, закрепнувањето може да трае со години.

### **Многу проблеми се подобруваат брзо**

Многу проблеми се подобруваат во првите денови и недели по мозочниот удар. Нештата како контрола на мочниот меур, зборување, голтање и одење често се подобруваат веднаш по мозочниот удар.

### **Луѓе кои ви помагаат после мозочен удар**

Терапевтите, лекарите и медицинските сестри даваат третмани и терапија за да ви помогнат да закрепнете.

Пријателите и семејството исто така можат да ве поддржат.

## **Добијте помош за ефектите од мозочен удар**

Ако сè уште сте во болница, разговарајте со вашиот лекар, медицинска сестра или терапевт.

Ако сте ја напуштиле болницата, побарајте помош од вашиот општ лекар.

## **Совет: оставете време**

Напредувајте ден за ден.

Не паничите ако работите не се подобрат веднаш.

## **Рехабилитација**

Вашиот мозок може „повторно да се поврзе“ со создавање нови врски помеѓу здравите области. Овој процес се нарекува невропластика.

Терапијата за рехабилитација помага да се развијат новите врски во вашиот мозок. Со стручна поддршка и многу напорна работа и вежбање, може да е возможно повторно да се научат вештините како одење и зборување.

## Како функционира рехабилитацијата

Терапијата започнува веднаш по вашиот мозочен удар.

Терапевтот ве оценува и заедно се согласувате за целите што сакате да ги постигнете. Терапевтот прави индивидуален план, со активности и совети кои ќе ви помогнат да ги постигнете вашите цели.

- Ако имате мускулна слабост или парализа на едната страна, терапијата има за цел да ви помогне да започнете да се движите и да ја подобрите вашата рамнотежа.
- Терапијата исто така може да ги подобри вештините како зборување и пишување.
- Ако имате проблем да ги користите рацете и дланките, терапијата може да ви помогне да научите нови начини за извршување на секојдневните активности како облекување и готвење.

Рехабилитацијата започнува со помош на терапевти, но продолжува дома. Практикувањето активности ви помага да се подобрите. Можете да правите активности сами или со помош и охрабрување од семејството и пријателите.

## **Видови терапевти**

### **Физиотерапевт**

Помага со сила, мобилност, рамнотежа и издржливост.

### **Работен терапевт**

Ви помага да ја вратите независноста со повторно учење на вештините за секојдневен живот. Тие можат да ве советуваат за прилагодување на вашиот дом и за помагала, за да ви помогнат со активности како готвење.

### **Терапевт за говор и јазик (ТГЈ)**

Ви помага да го подобрите говорот и ги третира тешкотиите при голтање и јадење. Помага и при читање и пишување.

### **Диететичар**

Ги поддржува луѓето со тешкотии при голтање да јадат и пијат безбедно и советува за здрава исхрана.

### **Психолог**

Им помага на луѓето со потешкотии со меморијата и размислувањето и емоционалните проблеми како депресијата.

## **Преграда:**

### **Совет: поставувајте прашања**

На почетокот може да биде тешко да се разбере што значи мозочен удар. Медицинскиот персонал и терапевтите со задоволство ќе одговорат на вашите прашања.

### **Затворена преграда**

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

Од витално значење е да се знаат предупредувачките знаци на друг мозочен удар. 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**.

Постојат два главни знаци на мозочен удар. Но, има уште некои на кои треба да внимавате:

- 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.

Доколку забележите некој од овие знаци, време е да повикате **999**.

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.

## **Намалете го ризикот од нов мозочен удар**

Кога имате мозочен удар, ве проверуваат дали има некакви здравствени состојби што може да доведат до мозочен удар.

Тие вклучуваат:

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

Еден од најдобрите начини да го намалите ризикот од мозочен удар е да ја следите секоја терапија што ви е потребна за овие состојби.

Ќе добиете совет и за други начини за намалување на ризикот. Ова може да вклучува да бидете поактивни, да јадете здрава храна или да престанете да пушите.

Повторниот мозочен удар може да биде голема грижа за вас, вашите пријатели и семејството. Вашиот општ лекар или медицинска сестра за мозочен удар може да ви даде индивидуален совет за вашите здравствени состојби и идеи за активности за здрав начин на живот.

- **За повеќе идеи, прочитајте „Активност по мозочен удар“ на интернет или нарачајте печатена копија на [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).**

## **Не сте сами**

Многу лица кои преживеале мозочен удар велат дека на почетокот се чувствуваат изолирани и дека може да биде тешко да им се објасни на другите луѓе што чувствувате.



Шокот од мозочен удар може да ги промени животите на луѓето.

По напуштањето на болницата, треба да имате поддршка од медицински професионалци, како што се медицинските сестри и терапевти во тимот за мозочен удар во заедницата. Ако сметате дека ви треба поголема поддршка, јавете се на нашата телефонска линија за помош или контактирајте со вашиот општ лекар.

## **Разговарајте со другите**

Може да помогне да разговарате со семејството и пријателите. Споделете ги вашите чувства и помогнете им на другите луѓе да разберат низ што поминувате.

Многу луѓе сметаат дека е корисно да се сретнат со други лица кои преживеале мозочен удар. Нашата интернет алатка **mystrokeguide.com** има бесплатен интернет форум за лица кои преживеале мозочен удар и негуватели.

## **Групи за мозочен удар**

Постои мрежа на групи на мозочен удар во ОК. Најдете ја вашата локална група на **stroke.org.uk/support** или јавете се на нашата линија за помош.

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

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

#### **Линија за помош:**

Нашата телефонска линија за помош за мозочен удар е за секој кој е погоден од мозочен удар. Тоа ги вклучува пријателите и негувателите.

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).

### **Прочитајте ги нашите информации**

Добијте детални информации за мозочен удар 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](http://mystrokeguide.com) денес.

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

### **Намалување на ризикот од мозочен удар**

За индивидуални совети за намалување на ризикот од мозочен удар, посетете го вашиот општ лекар, медицинска сестра специјалист за мозочен удар или фармацевт.

### **Помош со ефектите од мозочен удар**

Ако ви треба помош со емоционални или физички проблеми по мозочен удар, посетете го вашиот општ лекар.

### **Потреби за поддршка**

За информации за сместување и нега, контактирајте го одделот за социјални услуги за возрасни во локалната

општина. Ако имате проблем да ја добиете потребната поддршка, јавете се на нашата линија за помош.

## **Правни совети и совети за пари**

За бесплатни, доверливи совети за пари, правни прашања и вработување, контактирајте со Citizens Advice **[citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)**. Посетете **[stroke.org.uk/financial-support](http://stroke.org.uk/financial-support)** за да дознаете повеќе за достапната финансиска поддршка.

## **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.

## 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](mailto:helpline@stroke.org.uk)

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

Верзија 3 Објавено во мај 2021

Да се ревидира: април 2023

Код на предмет: A01L10

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.