

Stroke
Association

Bulgarian

Следващите стъпки след инсулт

Информация за хора, преживели инсулт



Следващите стъпки след инсулт

Информация за хора, преживели инсулт

За вас

След инсулт се нуждаете от информация и подкрепа, за да ви помогнат да се възстановите. Ще имате нужда и от помощ и подкрепа при възстановяването на живота си след инсулта. Това ръководство може да ви помогне да разберете какво представлява инсултът и как протича възстановяването. То предлага практически съвети за живота след инсулт и идеи къде да потърсите помощ, ако имате нужда от такава.

Разполагаме с изчерпателни информационни ресурси, приготвени специално за хора, преживели инсулт, на адрес **stroke.org.uk**.

Можете също така да се обадите на нашата линия за помощ 0303 3033 100, за съвет, как да получите допълнителна помощ и подкрепа.

Разбирането на инсульта

Един инсулт може да даде силно отражение, а последиците могат да бъдат за цял живот. Всеки инсулт, дори и малък, може да има дългосрочни последици като умора и емоционални проблеми.

Но с помощ и много упорит труд много хора могат да започнат отново да ходят, да говорят и да вършат самостоятелно различни неща. Хората ни разказват, че са открили нови начини да се наслаждават на живота след инсулт. С подходяща подкрепа можете да подобрите здравето си и да се почувствате добре.

Какво представлява инсултът?

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.

2. Хеморагичен: дължи се на кръвоизлив в мозъка или около него. (2)

Исхемичният инсулт често се нарича тромб.

Хеморагичният инсулт често се нарича кръвоизлив.

Около 85% от всички инсулти са исхемични, а 15% са хеморагични.

Различни наименования за хеморагичен инсулт

Хеморагичният инсулт понякога се нарича мозъчен кръвоизлив, субарахноидален кръвоизлив (САК) или вътремозъчен кръвоизлив (ВМК).

Преходна исхемична атака (ПИА или мини инсулт)

ПИА е същото като инсулт, с изключение на това, че симптомите са краткотрайни. При ПИА се запушва мозъчен кръвоносен съд, но блокадата се премахва от само себе си.

Някои хора го приемат като „забавно събитие“. ПИА обаче е сериозно предупреждение за инсулт.

Последствията на инсульта

Всеки инсулт е различен. Последствията на инсульта зависят от това къде в мозъка е настъпил и колко голяма е увредената зона.

Движение и равновесие

- Слабост от едната страна на тялото.
- Проблеми с равновесието и ходенето.
- Затруднено използване на краката, стъпалата, ръцете или дланите.

Други физически проблеми

- Проблеми с преглъщането.
- Загуба на контрола над червата и пикочния мехур.
- Умора: чувство на умора, което не изчезва след почивка.
- Болки в мускулите и ставите.

Мислене и общуване

- Проблеми с паметта, концентрацията и решаването на задачи. (6)
- Проблеми с говора, разбирането, четенето и писането.
- Пространствена дезориентация: не забелязвате нещата от едната страна.

Сетивни проблеми

- Проблеми със зрението, включващи двойно виждане, силна чувствителност към светлина и загуба на част от зрителното поле.
(7)

- Изтръпване на кожата, мравучкане и иглички.

Скрити последствия

Инсултът може да има „скрити“ последствия, като емоционални проблеми и умора. Това може да се случи и на хора, които нямат никакви други здравословни проблеми или увреждания след инсулт.

Обадих се на телефонната линия за помощ при инсулт в отчаяние, защото няхах никаква енергия. Жената на линията за помощ каза: „Това е напълно нормално“. Испитах огромно облекчение.

Ричард, преживял инсулт

Затруднения в общуването

Проблемите в общуването са нещо обичайно след инсулт. Може да имате неясен говор поради проблеми с движенията на лицевите мускули. Общуването може да се повлияе и от проблеми с паметта и концентрацията.

Около една трета от преживелите инсулт имат проблем с езика, наречен афазия. Това често се дължи на инсулт в лявото мозъчно полукълбо. Афазията може да засегне всички аспекти на езика, включително говора, четенето, писането и разбирането на речта. Пострадалият не губи от интелигентността си, но му е трудно да използва езика.

Промени в поведението

След инсулт поведението на някои хора става различно. Те могат да станат много раздразнителни или да казват и правят неща, без да разсъждават. Могат да станат също и много тихи и затворени или да загубят интерес към нещата, които са харесвали.

Много от последствията на инсульта са временни

Подобрението може да настъпи през първите дни и седмици след инсульта. Някои последствия са по-трайни. Може да се нуждаете от рехабилитация, за да ви помогне да се възстановите.

За допълнителна информация по всички тези проблеми посетете **stroke.org.uk**.

Емоционални последствия от инсульта

След инсулт много хора изпитват чувства като шок, гняв, вина и скръб. Емоционалните проблеми като лошо настроение, тревожност или депресия са нещо обичайно. Емоционалност означава, че ви е трудно да контролирате емоциите си и може да се смеете или плачете неконтролируемо, понякога без причина.

Може да ви е трудно да говорите за чувствата си, но може да ви помогне разговор с близък човек или със специалист по психология.

За повече информация посетете stroke.org.uk/emotional-changes.

„Особено когато съм уморен, мога да се смея безумно на неща, които не са чак толкова смешни – един вид смях, смесен с плач, което е нещо наистина нещо.“

Джош, преживял инсулт

Отражение върху взаимоотношенията

Инсултът може да се отрази и на близките ви. Често те изпитват тревога и шок. Инсултът може да промени взаимоотношенията ви, а болестта или увреждането могат да променят ролите на членовете на семейството ви.

На приятелите и семейството ви може да им е трудно да разберат какво преживявате, затова се опитайте да разговаряте с тях за това, което чувствате, ако можете.

Много хора казват, че полученият инсулт е повлиял на сексуалния им живот. Това може да се дължи на физическото и емоционалното въздействие на инсулта. На хората често им е трудно да говорят за това, но то не нещо, от което трябва да се срамувате. За повече информация посетете stroke.org.uk/sex-and-relationships.

Намиране на помощ

Не се страхувайте да потърсите помощ за емоционални и сексуални проблеми, както и за проблеми във взаимоотношенията, включително промени в поведението. Посетете личния си лекар или се обадете на нашата линия за помощ на **0303 3033 100**.

„Постоянно си мислех „Защо това се случи на мен?“ и изпаднах в голяма, много дълбока депресия. Почти веднага ме свързаха с услуга за консултации.“

Силия, преживяла инсулт

Възстановяване и рехабилитация

След инсулт мозъкът и организмът се нуждаят от време, за да се излекуват. Може да се чувствате зле, уморени и объркани.

За всеки възстановяването е различно. Някои се възстановяват напълно. Други остават със здравословни проблеми или увреждания.

Скорост на възстановяване

Най-бързото възстановяване настъпва през първите няколко месеца. След това напредъкът може да се забави. Въпреки това хората могат да продължат да се подобряват с месеци или години. Скоростта на възстановяване е индивидуална за всеки.

„И след 10 години продължавам бавно да се възстановявам.“

Алън, преживял инсулт

Как действа рехабилитацията

По време на рехабилитацията работите с терапевти.

Терапевтът ви оценява и разговаря с вас за целите ви и за това, какво искате да постигнете с терапията. Заедно изготвяте планове за постигане на вашите цели. Може да има дейности, които да практикувате. Може да работите за повишаване на издръжливостта си или да научите нови начини за справяне в ежедневието.

Може да не успеете да се върнете към състоянието си отпреди инсульта, но терапията може да ви помогне да се възстановите възможно най-добре.

Невропластичност: възстановяване на връзките в мозъка

Мозъкът ви е удивителен! Той има способността да се възстановява, позволявайки ви да подобрите уменията си,

като ходене, говорене и използване на засегнатата ръка. Този процес е известен като невропластичност. Започва след инсулт и може да продължи години наред.

Как става това?

Мозъчните клетки си разменят съобщения в мозъка.

Инсултът уврежда някои от връзките в мозъка, както и между мозъка и тялото.

Когато извършвате рехабилитационни дейности, това стимулира мозъка да започне да изгражда нови връзки в здравите части на мозъка. Изграждането на тези връзки подобрява контрола на мозъка ви над тялото и ви позволява да правите повече неща, които искате да правите.

Можете да помогнете на този процес, като практикувате рехабилитационни дейности. Невропластичността не е ограничена по време и не се проявява само при терапия. Всеки път, когато правите още една стъпка, казвате нова дума или правите упражнение с ръце, това помага на мозъка да изгражда нови връзки.

Какво означава това за възстановяването?

Всеки инсулт е различен. Не всеки може да се възстанови напълно, но много хора постигат напредък в индивидуалните си цели, като например да станат по-силни, по-подвижни или по-независими. С подходящата подкрепа много от тях могат да придобият увереност и да намерят нови начини за справяне в ежедневието.

Разбиране на рехабилитацията (13)

Рехабилитацията означава опит да възстановите функциите си възможно най-близо до нормалното и да ви се помогне да се адаптирате към живота след инсулта. Фокусът е да можете да извършвате обичайните си дейности и да ви се помогне да общувате, да се движите и да бъдете възможно най-независими.

Трябва да получите рехабилитационна помощ скоро след инсулта. Тя може да започне в болницата и трябва да продължи в дома ви, ако имате нужда от нея.

Видове рехабилитация:

- **Ерготерапия:** помага ви да усвоите отново ежедневни умения като обличане и придвижване.
- **Физиотерапия:** укрепва мускулите и подобрява подвижността, равновесието и координацията.
- **Логопедична терапия:** може да ви помогне да подобрите говора си и да се справите с проблемите с преглъщането.
- **Психологични терапии:** подкрепя при емоционални проблеми и проблеми с паметта и мисленето.
- **Помощ с режима на хранене:** диетологът следи дали получавате нужните ви храна и напитки и помага, ако изпитвате затруднения при хранене.

Съвети за рехабилитацията

Преживелите инсулт споделят с нас, че напредъкът в рехабилитацията може да изисква много усилия и решителност. Това може да бъде много тежък физически и умствен труд, но много хора смятат, че тя им помага да

постигнат съществен напредък в говора, ходенето и други ключови умения.

Тук преживелите инсулт и специалистите споделят своите съвети, как да останете позитивни и мотивирани:

Намерете си помощници

Изпълнението на упражненията може да бъде много трудно, затова потърсете помощ от членове на семейството си или приятели. Помощта от други хора наистина може да ви помогне да се упражнявате редовно и да постигнете успех.

Бъдете позитивни

Според някои хора, преживели инсулт, позитивната нагласа може да ви помогне да постигнете успех в рехабилитацията.

Не спирайте да се движите

Опитайте се да включите движения или упражнения в ежедневните си задачи.

Поставяйте си цели

Поставянето на постижими и значими за вас цели може да ви помогне да поддържате мотивацията си.

Водете си записки за напредъка си

Редовното записване на вашите дейности ви позволява да видите колко добре се справяте. Първоначално може да не успявате да се справите с интензивна рехабилитация. Когато се почувствате по-силни или по-уверени, можете да увеличите натоварването.

Подкрепа след изписването от болницата

Ако сте прекарвали известно време в болница, завръщането у дома може да е голямо облекчение. За някои хора обаче завръщането у дома е плашещо.

Процесът на изписване трябва да гарантира, че ще получите цялата подкрепа, от която се нуждаете. В планирането на изписването ще участвате и вие, и вашето семейство.

Планът за изписване включва:

- Рехабилитация.
- Медикаментозно лечение.
- Домашни грижи.
- Оборудване, от което може да се нуждаете.
- Последващи контролни прегледи.

Ранно изписване с подкрепа

Може да сте в състояние да напуснете болницата скоро след инсульта, стига да можете да се придвижвате от леглото до стол и да разполагате с безопасна домашна среда, където да се приберете. Рехабилитацията продължава у дома.

Преглед на вашите нужди

Около шест месеца след изписването от болницата, трябва да бъде направен преглед за оценка на напредъка ви. Така ще е сигурно, че получавате правилната подкрепа. Ако нуждите ви са се променили, рехабилитационният план може да бъде променен. Понякога прегледът се извършва от координатор на Асоциацията за подкрепа при инсулт или от специализирана медицинска сестра, или друг специалист по инсулт.

Полезен съвет

Ако не ви бъде направен преглед, свържете се с личния си лекар или медицинската сестра с профил инсулти.

Хора, които ви подкрепят след изписването от болницата

- Личният ви лекар е човекът, към когото можете да се обърнете за помощ при здравословни проблеми или нужда от помощ.
- Може да се нуждаете от помощ от терапевт, например физиотерапевт и ерготерапевт.
- Може да имате патронажна медицинска сестра с профил инсулти.
- Може да имате социален работник.
- В зависимост от местоживеенето ви може да получите помощ от координатор на Асоциацията за подкрепа при инсулт.

Адаптиране на битовите условия

Ако имате увреждане в резултат на инсулт, може да се наложи да направите някои промени в дома си, за да можете да живеете самостоятелно. Това може да означава приспособяване на банята или кухнята. За някои хора трябва да се намери нов дом с допълнителна подкрепа. Вашият социален работник може да ви помогне да обмислите възможностите за избор. Това може да включва:

- **Защитено жилище:** независим живот с известна подкрепа, като например охранител или охранителна система.

- Попечителски грижи у дома: може да се осигуряват основни лични грижи, като миене и обличане.
- Дом с медико-социални грижи: квалифицирани сестрински грижи за ежедневни нужди, като хранене и обгрижване на медицински състояния.

Финансови последствия на инсульта

Инсултът може да има големи финансови последствия за вас и вашето семейство. Предлага се известна помощ, включително социални помощи, заеми и субсидии. Някои хора се притесняват да подават молби за социална помощ, но те съществуват, за да се помага на всички, които се нуждаят от такава.

За да разберете какви социални помощи може да получавате, използвайте онлайн калкулатор за социални помощи, например entitledto.co.uk.

Отпуск по болест

Ако работите, може да имате право на болнични (17), докато се възстановявате. Някои застраховки включват покритие за

сериозни заболявания. Може да имате право на социална помощ, като например за покриване на разходите за живот (Universal Credit) или за ограничена работоспособност (New Style Employment and Support Allowance).

Инвалидност

Ако сте на възраст от 16 до 64 години и имате инвалидност, плащанията за лична независимост (Personal Independence Payments, PIP) (20) са предназначени за покриване на някои допълнителни разходи, свързани с дългосрочно заболяване или инвалидност. PIP не се облагат с данъци и не зависят от имущественото ви състояние.

Лица, полагащи грижи

Ако има лице, което полага грижи за вас без заплащане повече от 35 часа седмично, то може да кандидатства за доплащане като болногледач (Carer's Allowance). Ако сте на или над 65-годишна възраст и се нуждаете от някого да ви помага да се грижите за себе си, можете да кандидатствате за социална помощ за разходи за болногледач (Attendance Allowance).

Оценка на нуждите от грижи и подкрепа

Ако имате инвалидност след инсулт, може да ви бъде направена оценка на нуждите от грижи и подкрепа. При нея се прави преглед на нуждите ви от грижи и евентуалната финансова помощ за покриване на разходите за грижите. Изготвя се от местните социални служби.

Допълнителна информация и консултация

Специализираната подкрепа и консултация при кандидатстване за социални помощи и финансиране на грижи се осигуряват от организации като Independent Age independentage.org, Turn2Us turn2us.org.uk и Carers UK carersuk.org.

Запознайте се с различните видове финансова помощ, предлагани след инсулт, на нашия уебсайт на адрес stroke.org.uk/benefits.

Наслаждаване на живота след инсулт

С течение на времето ще откриете личните си цели за успех. Възстановяването и рехабилитацията могат да бъдат

продължителен и бавен процес, но много хора, преживели инсулт, твърдят, че са открили нови начини да се наслаждават на живота след него.

Бъдете щастливи и здрави

Емоционално благополучие

Един от начините да подобрите емоционалното си състояние е като правите физически упражнения. При упражненията в мозъка се освобождават химически вещества, които ви карат да се чувствате по-добре.

Поддържането на връзката с приятелите и семейството ви помага да не се чувствате изолирани.

Не се затваряйте в себе си – опитайте се да говорите за чувствата си. Творческите дейности, като музика и изкуство, също могат да ви позволят да изразявате чувствата си.

Много хора имат емоционални проблеми след инсулт. Ако имате проблеми като тревожност или депресия, потърсете

помощ от личния си лекар или се обърнете към член на екипа по инсульта във вашата общност.

Поддържайте живота си интересен

Участвайте в дейности, които ви доставят удоволствие.

Предизвикайте себе си, като опитвате нови неща и се срещате с нови хора.

Можете да получите подкрепа от други хора, които са преживели инсулт. Асоциацията за подкрепа при инсулт разполага с мрежа от групи, а навсякъде из Обединеното кралство има независими клубове на преживелите инсулт.

Участието в група може да ви даде нова цел и да ви позволи да създадете нови приятелства.

За повече информация относно здравето, свободното време и ежедневието посетете stroke.org.uk/life-after-stroke.

Работа

Ако сте се върнали или планирате да се върнете на работа след прекаран инсулт, ресурси относно работата и инсулта ще намерите на адрес stroke.org.uk/work.

Законът за равенството защитава хората с увреждания на работното място и вашият работодател е длъжен да ви помогне да си запазите работата, ако това е възможно. Може да имате право на социални помощи или друга подкрепа, за да ви помогнат да се върнете на работа.

„Имали сме хора, които се връщаха на работа дори с огромни проблеми след инсулт – те са невероятни.“

Колин, консултант по въпросите на инсулта

Шофиране и пътуване

По закон нямате право да управлявате автомобил или мотоциклет за срок от един месец след инсулт или ПИА (мини инсулт). Може да се наложи да информирате Агенцията за

лицензиране на водачи и превозни средства DVLA (DVA в Северна Ирландия) за вашия инсулт. Това зависи от вида на издаденото ви свидетелство за правоуправление и от типа на прекарания инсулт.

За да научите повече за шофирането след инсулт и какво трябва да направите, посетете stroke.org.uk/driving.

Схемата Blue Badge ви помага да се придвижвате по-лесно, като ви позволява да паркирате на удобни места.

Местните съвети предлагат схеми за обществен транспорт, а ако имате карта за пътуване с влак за хора с увреждания, можете да пътувате по-евтино с влак.

Намаляване на риска от нов инсулт

При всеки човек рискът от инсулт е различен и зависи от неговия организъм и от начина му на живот. Основните рискови фактори за инсулт са:

1. Възраст

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

2. Здравословни проблеми

Някои здравословни проблеми повишават вероятността да получите инсулт.

- Предходен инсулт и преходна исхемична атака (ПИА или мини инсулт): ако вече сте имали ПИА или инсулт, това означава, че има по-голям риск да получите още един инсулт. Вие обаче можете да предприемете действия за намаляване на риска – за повече информация вижте по-нататък в това ръководство.
 - Високо кръвно налягане.
 - Предсърдно мъждене (неравномерен сърдечен ритъм).
 - Диабет.
 - Висок холестерол.

3. 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.
- Недостатъчни упражнения.
- Консумация на нездравословна храна.

4. Фамилна обремененост

Инсултите могат да се предават по наследство. Затова вероятността да получите инсулт е по-голяма, ако някой в семейството ви е имал такъв.

5. Етническа принадлежност

Инсулти се случват по-често при чернокожи и 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. За медицински преглед се обърнете към личния си лекар.

Справяне с несигурността

Несигурността е част от инсулта. Много хора се тревожат за бъдещето. Тези притеснения могат да доведат до тревожност и депресия. Ако се притеснявате прекалено, обърнете се към

личния си лекар или към медицинската сестра с профил инсулти. Или можете да се обадите на нашата линия за помощ **0303 3033 100**.

Управление на риска от инсулт

Жизнено важно е да помолите личния си лекар или медицинската сестра с профил инсулти да ви обяснят повече за вашия собствен риск от инсулт, за да знаете какво трябва да правите.

Ако ви бъде поставена диагноза инсулт или ПИА (мини инсулт), лекарите ще се опитат да открият какво го е причинило. Те ви предписват лечение, за да намалят вероятността да получите нов инсулт. Например, ако имате високо кръвно налягане, те ви назначават лечение, за да го контролирате, което от своя страна намалява риска от инсулт.

След инсулт или ПИА рискът от нов инсулт за вас е по-висок. Затова е важно да спазвате всяко назначено лечение, като например лекарства за кръвно налягане, антикоагуланти или статини, Също така е важно да продължите лечението си в

дългосрочен план, ако това ви е препоръчано, за да поддържате риска възможно най-нисък.

Известно е, че около 90% от инсултите са свързани със здравословно състояние, което може да се лекува, или с фактор, свързан с начина на живот, например тютюнопушене. Можете да помогнете за намаляване на риска, като спазвате лечението и направите някои здравословни промени в начина си на живот.

Стъпки, които можете да направите

Един от най-добрите начини да намалите риска от инсулт е да лекувате всички здравословни проблеми, свързани с инсулта.

След исхемичен инсулт или ПИА (мини инсулт):

антиагрегантните лекарства намаляват риска от образуване на нов съсирек, като правят кръвта по-малко лепкава.

Високо кръвно налягане: има няколко различни вида лекарства за високо кръвно налягане. Може да чуete за

диуретици, блокери на калциевите канали, АСЕ инхибитори и бета-блокери.

Предсърдно мъждене (неравномерен сърдечен ритъм):

могат да се използват редица лекарства за възстановяване на нормалния сърдечен ритъм или за контрол на сърдечната честота. Могат да се използват антикоагуланти, за да се намали рискът от образуване на съсирек. Понякога за възстановяване на нормалния ритъм се използва хирургична процедура.

Диабет: лечението може да включва лекарства за контрол на кръвната захар и инсулинови инжекции. Здравословният хранителен режим, отслабването и физическите упражнения могат да помогнат за регулиране на нивата на кръвната захар. Хората с диабет трябва да си правят редовни прегледи, включително на кръвната захар, както и на здравето на очите и краката.

Висок холестерол: статините са основният вид лекарства, използвани за намаляване на нивата на холестерол в кръвта. Здравословното хранене, физическите упражнения и спирането на цигарите също могат да помогнат за намаляване на холестерола.

Запомнете – не спирайте никакво лечение, без да се консултирате с личния си лекар или фармацевт.

Стъпки за здравословен начин на живот

Постоянната активност и доброто хранене намаляват риска от нов инсулт. Здравословният начин на живот може да ви помогне да се справите със заболявания като високо кръвно налягане, диабет и висок холестерол, а това от своя страна намалява риска от инсулт. Стъпки като здравословно хранене, отказване на цигарите, по-малка консумация на алкохол и по-висока активност могат да помогнат за намаляване на риска.

Отказване на цигарите

Тютюнопушенето увеличава вероятността от инсулт, затова си струва да се консултирате как да се откажете от него. Щом спрете цигарите, рискът от инсулт започва да се понижава. Посетете stroke.org.uk/smoking за съвети относно отказването на цигарите.

Добро хранене

Яжте много зеленчуци и плодове и, по възможност, яжте домашно приготвена храна, тъй като тя обикновено съдържа по-малко мазнини и сол, отколкото готовите ястия и закуски. Намаляването на солта може да помогне за контрола на кръвното налягане, а консумирането на по-малко мазнини може да помогне за намаляване на теглото.

Повече движение

Движете се колкото можете повече. Опитвайте да се разхождате по половин час на ден, ако сте в състояние. Ежедневното ходене пеша в продължение на половин час може да намали наполовина риска от инсулт. Ако можете, опитайте се да се движите и у дома. Една проста обиколка на стаята на всеки 20 минути може да намали риска от инсулт. Посетете stroke.org.uk/getting-active за още идеи.

„С малко движение може да се измине дълъг път. Правете у дома нещата, с които можете да се справите, излизайте на разходка.“

Майкъл, преживял инсулт

По-малка консумация на алкохол

Можете да намалите риска от инсулт, като пиете по-малко. Правителството на Обединеното кралство препоръчва като най-добра практика за запазване ниски рисковете за здравето от алкохола да се консумират не повече от 14 алкохолни единици седмично и напитките да се разпределят през цялата седмица. Ограничението е еднакво за мъже и жени.

Контрол на теглото

Поддържането на здравословно тегло намалява риска от инсулт. Освен това отслабването може да ви помогне да контролирате високото кръвно налягане и да регулирате кръвната си захар, ако имате диабет.

Поставете началото

За практически съвети относно здравословните промени в начина на живот посетете stroke.org.uk или се обадете на нашата линия за помощ.

За индивидуална помощ при отказване на цигарите, намаляване на теглото и на консумацията на алкохол посетете личния си лекар или фармацевт.

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**.

ПИА или преходна исхемична атака (мини инсулт)

Ако някой има симптоми на инсулт, които преминават бързо, може да става дума за ПИА (мини инсулт). ПИА е сериозно предупреждение за инсулт. Затова е много важно да потърсите медицинска помощ, дори това да се е случило преди известно време.

Какво да направите при евентуална ПИА

Ако симптомите са се проявили току-що, обадете се на **999**.

Ако това е станало преди известно време, обадете се на личния си лекар и поискайте да ви приеме спешно. Можете също така да отидете в най-близката клиника за спешна помощ на NHS и в местното поделение на бърза помощ.

Диагностика на инсулта и причините за него

Инсултът се диагностицира с преглед и сканиране на мозъка. С това се установява видът на инсулта и къде се намира в мозъка.

Ако инсултът е причинен от съсирек, се използват скенер и други изследвания, за да се установи дали съсирекът идва от вътрешността на мозъка, или е от сърцето.

Ако инсултът е причинен от кръвоизлив, сканирането може да покаже дали има проблем с кръвоносните съдове в мозъка.

Видове сканиране

- Сканиране чрез компютърна томография (КТ).
- Сканиране чрез магнитно-резонансна томография (МРТ).

Други изследвания и проверки

- ЕКГ (електрокардиограма): проверява сърдечния ритъм.
- Ултразвуков Доплер: проверява за блокади на артериите на шията.
- Измерва се кръвното налягане.

Прави се изследване на кръвта ви

- Съсирване на кръвта.
- Кръвна захар.
- Нива на холестерола.

Спешно лечение на инсулт

Лечението на инсулта се опитва да възстанови кръвоснабдяването на мозъка колкото може по-бързо. Това може да спре по-нататъшното увреждане на мозъка.

Понякога това може да означава, че симптомите се подобряват или не се влошават.

Ако имате съсирек в мозъка, лекарите понякога се опитват да го отстранят, като използват лекарства за разрушаване на съсирека (тромболиза). Тромбектомията е лечение, при което съсирекът се изважда от мозъка. По този начин могат да бъдат лекувани само малка част от инсултите.

Ако имате кръвоизлив в мозъка, лекарите могат да използват хирургична интервенция, за да спрат кръвоизлива или да намалят налягането върху мозъка. Ще ви предпишат лекарства за контрол на кръвното налягане.

Лечение за предотвратяване на следващ инсулт

В болницата лекарите се опитват също и да предотвратят възникването на нов инсулт.

Почти на всеки пациент с тромб се дават лекарства, които спират образуването на съсиреци в кръвта. Те включват антиагрегантни лекарства и антикоагуланти. Те действат по различни начини, за да спрат образуването на съсиреци в кръвта ви. Лекарите предписват също лекарства за понижаване на кръвното налягане и намаляване на холестерола в кръвта. Понякога те използват хирургична

интервенция за отстраняване на запушвания в шийните (каротидните) артерии.

Къде да намерите помощ и информация

От Асоциацията за подкрепа при инсулт

Разговаряйте с нас

Нашата телефонна линия за помощ при инсулт е за всички, засегнати от инсулт, включително за семейството, приятелите и хората, които се грижат за тях. Линията за помощ може да ви предостави информация и подкрепа по всички аспекти на инсулта.

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

или на имейл helpline@stroke.org.uk.

Прочетете нашите публикации

Ние публикуваме подробна информация по широк спектър от теми, свързани с инсулта, включително намаляване на риска

от инсулт и рехабилитация. Четете онлайн на stroke.org.uk или се обадете на линията за помощ, за да поръчате печатни копия.

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.

Разговаряйте с други пострадали от инсулт

В района ви може да има група за подкрепа при инсулт, в която можете да се срещате с други хора, преживели инсулт.

Можете да се запознаете с хора в нашия онлайн чат форум My Stroke Guide mystrokeguide.com и на страницата ни във Facebook [Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation).

Обадете се на нашата линия за помощ или посетете stroke.org.uk/support за допълнителна информация за групите за подкрепа при инсулт и друга подкрепа чрез лични контакти.

Инсулт в детска възраст

Това ръководство е посветено на инсулта при възрастни. За информация относно инсулта в детска възраст посетете stroke.org.uk/childhood

Помощ със здравето и ежедневиия живот

Симптоми на инсулта

Ако вие или някой ваш познат имате симптоми на инсулт, не чакайте. Незабавно се обадете на **999**. Вижте на стр. 36 за теста FAST.

Получете необходимата помощ

В някои райони на Обединеното кралство може да е трудно да се получи пълното лечение и подкрепа, необходими на преживелите инсулт и хората, които се грижат за тях. За

информация относно получаването на нужната ви подкрепа се свържете с нашата линия за помощ **0303 3033 100**.

Поискайте контролен преглед след инсулт

След инсульта, обикновено след около шест месеца, трябва да бъде направен преглед на вашите нужди. Ако не ви бъде направен такъв, поискайте от личния си лекар да го уреди.

Нужда от ежедневна подкрепа

За подкрепа в ежедневиия живот и адаптирането на битовите условия се обърнете към отдела за социални услуги на местния съвет.

Правни и финансови консултации

За безплатни, поверителни консултации по финансови, правни и трудови въпроси се обръщайте към бюрото Citizens Advice.

Други източници на помощ и информация

Имайте предвид, че не препоръчваме и не подкрепяме никоя организация, като я включваме в настоящото ръководство.

Подкрепа за намаляване на риска

Blood Pressure UK

Уебсайт: bloodpressureuk.org

Тел.: 020 7882 6218

Diabetes UK

Уебсайт: diabetes.org.uk

Телефонна линия за помощ: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

Уебсайт: drinkaware.co.uk

Drinkline: 0300 123 1110

Heart UK – The cholesterol charity

Уебсайт: heartuk.org.uk

Телефонна линия за помощ: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance

Уебсайт: heartrhythmalliance.org/aa/uk

Тел.: 01789 867 502

Sickle Cell Society

Уебсайт: sicklecellsociety.org

Тел.: 020 896 7795

Smokefree

Уебсайт: nhs.uk/smokefree

Помощ за болногледачи

Carers UK

Уебсайт: carersuk.org

Линия за консултации (Adviceline): 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

Уебсайт: cruse.org.uk

Тел.: 0808 808 1677

Парични помощи и адаптиране на битовите

условия

Citizens Advice

Уебсайт: citizensadvice.org.uk

Линия за консултации (Adviceline): Англия 0800 144 8848,
Уелс 0800 702 2020, Шотландия 0800 028 1456, RelayUK
18001 0800 144 8884.

GOV.UK Услуги и информация от правителството

Уебсайт: gov.uk

Independent Age

Уебсайт: independentage.org

Телефонна линия за помощ: 0800 319 6789

Turn2Us

Уебсайт: turn2us.org

Помощ с последствията от инсулт

Alzheimers Society

Уебсайт: alzheimers.org.uk

Телефонна линия за помощ: 0333 150 3456

Ресурси за афазията от Асоциацията за подкрепа при инсулт

Уебсайт: stroke.org.uk/aphasia

Chest Heart & Stroke Scotland

Уебсайт: chss.org.uk

Линия за консултации: 0808 801 0899

Disability Rights UK

Уебсайт: disabilityrightsuk.org

Headway – the brain injury association

Уебсайт: headway.org.uk

Телефонна линия за помощ: 0808 800 2244

Mind

Уебсайт: mind.org.uk

Информационна линия: 0300 123 3393

RNIB (Royal National Institute of Blind People)

Уебсайт: rnib.org.uk

Телефонна линия за помощ: 0303 123 9999

Включване в научно изследване

Може да отговаряте на изискванията за участие в научно изследване. Изследванията ни помагат да подобрим диагностиката и грижите при инсулт. Ако ви предложат да участвате в проучване, можете да обсъдите всички въпроси с изследователите, а също и с личния си лекар.

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.

При инсулт част от мозъка ви се изключва. Както и част от вас. Животът се променя мигновено, а възстановяването е трудно. 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.

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

Възстановяване на живота след инсулт.

© Stroke Association 2021

Версия 3. Публикувано през април 2021 г.

Следваща редакция: Април 2023 г.

Каталожен код: A01L12



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.