

Stroke
Association

Romanian

Următorii pași după un accident vascular cerebral

Informații pentru persoanele care au suferit un
accident vascular cerebral



Următorii pași după un accident vascular cerebral

Informații pentru persoanele care au suferit un accident
vascular cerebral

Despre dumneavoastră

După un accident vascular cerebral, aveți nevoie de informații și sprijin care să vă ajute în procesul de recuperare. De asemenea, veți avea nevoie de ajutor și sprijin pentru a vă reconstrui viața după un accident vascular cerebral.

Acest ghid vă poate ajuta să înțelegeți ce este accidentul vascular cerebral și cum are loc recuperarea. De asemenea, oferă sfaturi practice pentru viața după un accident vascular cerebral și idei despre locurile de unde puteți obține ajutor dacă aveți nevoie.

Avem resurse informative complete, adaptate pentru supraviețuitorii accidentului vascular cerebral, la **stroke.org.uk**.

De asemenea, puteți apela linia noastră de asistență 0303 3033 100 pentru sfaturi despre cum să obțineți mai mult ajutor și asistență.

Înțelegerea accidentului vascular cerebral

Un accident vascular cerebral poate avea un impact mare și poate avea efecte pe tot parcursul vieții. Orice accident vascular cerebral, oricât de mic, poate avea efecte pe termen lung, cum ar fi oboseala și probleme emoționale.

Dar cu ajutor și multă muncă, majoritatea oamenilor pot începe din nou să meargă, să vorbească și să facă lucruri fără ajutor.

Oamenii ne spun că au găsit noi moduri de a se bucura de viață după un accident vascular cerebral. Cu sprijinul potrivit, vă puteți îmbunătăți sănătatea și puteți ajunge la un sentiment de bunăstare.

Ce este un accident vascular cerebral?

Un accident vascular cerebral este un atac cerebral. Se întâmplă atunci când alimentarea cu sânge a unei părți a creierului este întreruptă, ucigând celulele creierului. Deteriorarea creierului poate afecta modul în care funcționează organismul. De asemenea, poate schimba modul în care gândești și simți. Există două tipuri principale de accident vascular cerebral

1. Ischemic: din cauza unui vas de sânge blocat în creier.
2. Hemoragic: din cauza sângerării în sau în jurul creierului. (2)

Accidentul vascular cerebral ischemic este adesea denumit cheag.

Accidentul vascular cerebral hemoragic este adesea numit sângerare.

Aproximativ 85% din toate accidentele vasculare cerebrale sunt ischemice, iar 15% sunt hemoragice.

Diferite nume pentru accidentul vascular cerebral hemoragic

Accidentul vascular cerebral hemoragic este uneori numit hemoragie cerebrală, hemoragie subarahnoidiană (SAH) sau hemoragie intracerebrală (ICH).

Atacul ischemic tranzitoriu (AIT sau mini-accident vascular cerebral)

Un AIT este la fel ca un accident vascular cerebral, cu excepția faptului că simptomele se manifestă pentru o perioadă scurtă de timp. În cadrul TIA, un vas de sânge din creier este blocat, dar blocajul este eliminat de la sine. Unii oameni cred că este o „întorsătură amuzantă”. Cu toate acestea, un TIA este un avertisment major în ceea ce privește un accident vascular cerebral.

Efectele unui accident vascular cerebral

Fiecare accident este diferit. Efectele unui accident vascular cerebral depind de locul în care acesta are loc în creier și de cât de mare este zona afectată.

Mișcare și echilibru

- Slăbiciune pe o parte a corpului.
- Probleme cu echilibrul și mersul pe jos.
- Dificultate la utilizarea membrilor inferioare, picioarelor, brațelor sau mâinilor.

Alte probleme fizice

- Probleme la înghițire.
- Pierderea capacității de a controla intestinul și vezica urinară.
- Oboseala: oboseala care nu dispare odată cu odihna.
- Dureri musculare și articulare.

Gândire și comunicare

- Probleme de memorie, concentrare și dificultăți în rezolvarea problemelor. (6)
- Probleme cu vorbirea, înțelegerea, citirea și scrisul.
- Lipsa de atenție spațială: lipsa capacității de a conștientiza lucrurile ce se află într-o parte.

Probleme senzoriale

- Probleme de vedere, inclusiv vederea dublă, datorită hipersensibilității la lumină și pierderea unei părți din câmpul vizual. (7)
- Pielea amorțită și senzație de ace pe piele.

Efecte ascunse

Un accident vascular cerebral poate avea efecte „ascunse”, precum problemele emoționale și oboseală. Acest lucru poate, de asemenea să se întâmple persoanelor care nu au probleme de sănătate sau dizabilități după un accident vascular cerebral.

Am sunat disperată la linia de asistență Stroke pentru că nu aveam energie. Daomna de la linia de asistență a spus: „Ei bine, asta este complet normal”. A fost o mare ușurare.

Richard, supraviețuitor de accident vascular cerebral

Dificultăți de comunicare

Problemele de comunicare sunt frecvente după un accident vascular cerebral. Puteți avea vorbire neclară din cauza problemelor de mișcare a mușchilor feței. Problemele de memorie și de concentrare pot afecta, de asemenea, comunicarea.

Aproximativ o treime dintre supraviețuitorii accidentului vascular cerebral au o problemă cu limbajul numită afazie. Adesea vine de la un accident vascular cerebral în partea stângă a creierului. Afazia poate afecta toate aspectele limbajului, inclusiv vorbirea, cititul, scrisul și înțelegerea vorbirii. Persoana nu devine mai puțin inteligentă, dar îi este greu să folosească limbajul.

Schimbări de comportament

Unii oameni acționează diferit după un accident vascular cerebral. Ei pot deveni foarte iritabili sau pot spune și face lucruri fără să gândească. Ar putea deveni foarte tăcuți și retrași sau își pot pierde interesul pentru lucrurile de care sunt pasionați.

Multe efecte ale unui accident vascular cerebral sunt temporare

Acestea se pot îmbunătăți în primele zile și săptămâni după un accident vascular cerebral. Unele efecte durează mai mult. Este posibil să aveți nevoie de programe speciale de reabilitare pentru a vă ajuta să vă recuperați.

Pentru mai multe informații despre toate aceste probleme, vizitați **stroke.org.uk** .

Efectele emoționale ale unui accident vascular cerebral

După un accident vascular cerebral, mulți oameni au sentimente de șoc, furie, vinovăție și durere. Este normal să aveți probleme emoționale, precum o dispoziție scăzută, anxietate sau depresie. A fi emoțional înseamnă că vă este greu să vă controlați emoțiile și puteți râde sau plânge necontrolat, uneori fără motiv.

Poate fi greu să vorbiți despre sentimentele tale, dar vă poate ajuta să vorbiți cu o persoană dragă sau cu un specialist în psihologie.

Pentru mai multe informații, vizitați stroke.org.uk/emotional-changes .

„Mai ales când sunt obosit, pot râde nebunește despre lucruri care nu sunt chiar atât de amuzante – un fel de râs amestecat cu plâns, care este un lucru cu adevărat ciudat.”

Josh, supraviețuitor de accident vascular cerebral

Impactul asupra relațiilor

Un accident vascular cerebral afectează și oamenii din jurul tău. Ei simt adesea sentimente de îngrijorare și șoc. Un accident vascular cerebral vă poate schimba relațiile, iar boala sau dizabilitățile pot schimba rolurile oamenilor într-o familie. Familiei și prietenilor dumneavoastră le-ar putea fi greu să înțeleagă prin ce treceți, așa că încercați să vorbiți cu ei despre cum vă simțiți, dacă puteți.

Mulți oameni spun că un accident vascular cerebral le-a afectat viața sexuală. Acest lucru se poate datora impactului fizic și emoțional al unui accident vascular cerebral. Oamenilor le este adesea greu să vorbească despre asta, dar nu este ceva de care trebuie să fiți jenat. Pentru mai multe informații, vizitați stroke.org.uk/sex-and-relationships .

Obțineți ajutor

Nu vă fie teamă să căutați ajutor pentru probleme emoționale, sexuale și relaționale, inclusiv schimbări de comportament. Vizitați-vă medicul de familie sau sunați la linia noastră de asistență la **0303 3033 100** .

„M-am tot gândit „De ce mi s-a întâmplat asta?” și am fost foarte, foarte supărat – foarte deprimat. Aproape imediat, mi-a fost pus la dispoziție un serviciu de consiliere.”

Celia, supraviețuitoarea unui accident vascular cerebral

Recuperare și reabilitare

După un accident vascular cerebral, creierul și corpul au nevoie de timp pentru a se vindeca. S-ar putea să vă simțiți rău, obosit și confuz.

Fiecare se recuperează diferit. Unii oameni se recuperează complet. Alte persoane vor rămâne cu probleme de sănătate sau cu un handicap.

Viteza de recuperare

Cea mai rapidă recuperare are loc în primele luni. După aceea, progresul poate fi mai lent. Cu toate acestea, oamenii pot continua să-și îmbunătățească starea pe parcursul a luni sau ani. Fiecare persoană își revine în ritmul său.

„Încă îmi revin încet 10 ani mai târziu.”

Alan, supraviețuitor de accident vascular cerebral

Cum funcționează reabilitarea

În timpul reabilitării, lucrați cu terapeuți. Terapeutul vă evaluează și vă vorbește despre obiectivele dumneavoastră și despre ceea ce vreți să obțineți de la terapie. Împreună faceți planuri pentru a vă atinge obiectivele. Este posibil să aveți activități de exersat. Puteți lucra pentru a vă crește rezistența sau puteți învăța noi moduri de a face diverse lucruri.

Este posibil să nu vă puteți întoarce la modul în care erați înainte de accidentul vascular cerebral, dar terapia vă poate ajuta să vă recuperați cât mai bine posibil.

Neuroplasticitate: reconectarea creierului

Creierul dumneavoastră este uimitor! Are capacitatea de a se reconecta singur, permițându-vă să îmbunătățiți abilități precum mersul, vorbitul și folosirea brațului afectat. Acest proces este

cunoscut sub numele de neuroplasticitate. Începe după un accident vascular cerebral și poate continua ani de zile.

Cum se întâmplă?

Celulele creierului transmit mesaje în jurul creierului. Un accident vascular cerebral afectează unele dintre conexiunile din interiorul creierului și cele dintre creier și corp.

Atunci când desfășurați activități de reabilitare, încurajați-vă creierul să înceapă să facă noi conexiuni în părțile sănătoase ale creierului. Construirea acestor conexiuni face ca creierul să controleze corpul mai bine și vă permite să faceți mai multe lucruri pe care vreți să le faceți.

Puteți facilita acest proces prin practicarea activităților de reabilitare. Nu există limită de timp pentru neuroplasticitate și nu se întâmplă doar în timpul terapiei. De fiecare dată când faceți un pas suplimentar, roștiți un cuvânt nou sau faceți un exercițiu pentru mână, acesta ajută creierul să facă noi conexiuni.

Ce înseamnă asta din punct de vedere al recuperării?

Fiecare accident este diferit. Nu toată lumea se poate recupera complet, dar mulți oameni reușesc să facă progrese cu obiectivele lor individuale, cum ar fi să devină mai puternici, mai mobili sau mai independenți. Cu sprijinul potrivit, mulți oameni pot câștiga încredere și pot găsi noi moduri de a face lucrurile.

Înțelegerea reabilitării (13)

Reabilitarea înseamnă încercarea de a restabili funcționalitatea la normal, cât mai aproape posibil, și de a vă ajuta să vă adaptați la viața de după accidentul vascular cerebral. Accentul va fi pus pe desfășurarea activităților obișnuite și îmbunătățirea comunicării, respectiv pe capacitatea dumneavoastră de a vă mișca și de a fi independent.

Ar trebui să primiți ajutor pentru reabilitare imediat după un accident vascular cerebral. Poate începe în spital și ar trebui să continue acasă dacă aveți nevoie.

Tipuri de reabilitare:

- Terapia ocupațională: vă ajută să reînvățați abilitățile de zi cu zi, cum ar fi să vă îmbrăcați și să vă deplasați.
- Kinetoterapie: întărește mușchii și îmbunătățește mobilitatea, echilibrul și coordonarea.
- Terapie de vorbire și limbaj: poate ajuta la îmbunătățirea vorbirii și poate ajuta, de asemenea, cu problemele de înghițire.
- Terapii psihologice: sprijin pentru probleme emoționale și probleme de memorie și gândire.
- Suport alimentar: un dietetician se asigură că obțineți alimentele și băuturile de care aveți nevoie și vă ajută dacă este dificil să mâncați.

Sfaturi privind reabilitarea

Supraviețuitorii accidentului vascular cerebral ne spun că poate fi nevoie de mult efort și determinare pentru a continua cu reabilitarea. Poate fi o muncă foarte grea din punct de vedere

fizic și psihic, dar mulți oameni consideră că reabilitarea îi ajută să facă progrese vitale în ceea ce privește vorbirea, mersul pe jos și alte abilități cheie.

Aici, supraviețuitorii accidentului vascular cerebral și profesioniștii își împărtășesc sfaturile pentru a păstra o atitudine pozitivă și pentru a rămâne motivați:

Recrutați niște ajutoare

Practicarea exercițiilor poate fi o sarcină foarte grea, deci obțineți ajutor de la membrii familiei sau de la prieteni. Ajutorul altor persoane te poate determina cu adevărat să exersezi în mod regulat și să ai succes.

Rămâneți pozitiv

Unii supraviețuitori ai accidentului vascular cerebral spun că o atitudine pozitivă vă poate ajuta să reușiți în reabilitare.

Continuați să vă mișcați

Încercați să utilizați mișcarea sau exercițiile în sarcinile de zi cu zi.

Obiective stabilite

Stabilirea unor obiective realizabile care sunt semnificative pentru dumneavoastră vă poate ajuta să vă mențineți motivat.

Înregistrați-vă progresul

Notarea regulată a activităților vă permite să vedeți cât de bine vă descurcați. S-ar putea să nu reușiți să faceți față la o cantitate mare de reabilitare la început. Când vă simțiți mai puternic sau mai încrezător, puteți face mai mult.

Sprijin după părăsirea spitalului

Dacă ați fost de ceva timp în spital, plecarea acasă poate fi o mare ușurare. Dar pentru unii oameni, a merge acasă este descurajant.

Procesul de externare ar trebui să vă asigure că beneficiați de tot sprijinul de care aveți nevoie. Dumneavoastră și veți fi implicați în planificarea externării.

Planul de externare acoperă:

- Reabilitare.
- Tratament medical.
- Îngrijire acasă.
- Echipamentul de care este posibil să aveți nevoie.
- Urmărire.

Sprijinul pentru o externare timpurie

Este posibil să puteți părăsi spitalul la scurt timp după un accident vascular cerebral, atât timp cât vă puteți muta din pat pe scaun și aveți un mediu sigur în care să mergeți acasă.

Reabilitarea continuă acasă.

Revizuirea nevoilor dumneavoastră

La aproximativ șase luni după ce părăsiți spitalul, ar trebui să primiți o revizuire a progresului dumneavoastră. Acest lucru vă asigură că beneficiați de sprijinul potrivit. Dacă nevoile dumneavoastră s-au schimbat, planul dumneavoastră de reabilitare poate fi schimbat. Evaluarea este uneori efectuată de un coordonator al asociației Stroke, de o asistentă medicală de specialitate sau de un alt profesionist în domeniul accidentelor vasculare cerebrale.

Sfat

Dacă nu are loc o evaluare, contactați medicul de familie sau asistenta medicală responsabilă cu accidentul dvascular cerebral.

Oameni care te sprijină după ce pleci din spital

- Medicul dumneavoastră de familie este persoana de la care să cereți ajutor pentru problemele de sănătate sau nevoile de sprijin.
- Este posibil să aveți nevoie de sprijin din partea terapeuților, cum ar fi kinetoterapeuții și terapeuții ocupaționali.
- S-ar putea să aveți o asistentă comunitară responsabilă cu accidentul vascular cerebral.
- Este posibil să aveți un asistent social
- În funcție de locul în care locuiți, este posibil să aveți parte de ajutor de la un coordonator al asociației Stroke.

Cazare

Dacă aveți o dizabilitate după un accident vascular cerebral, s-ar putea să fie nevoie să faceți unele modificări la casa dumneavoastră. pentru a vă ajuta să trăiți independent. Aceasta poate însemna adaptarea băii sau a bucătăriei. Unii oameni trebuie să găsească o casă nouă cu sprijin suplimentar.

Asistentul social vă poate ajuta să vă gândiți la opțiunile dumneavoastră. Acestea pot include:

- Locuință protejată: trai independent, cu un anumit sprijin, din partea unui gardian sau a unui sistem de alertă.

- Îngrijire rezidențială: oferă îngrijire personală de bază, cum ar fi spălarea și îmbrăcarea.
- Azil de bătrâni: asistență medicală calificată pentru nevoi zilnice de îngrijire, cum ar fi hrănirea și afecțiunile medicale.

Impactul financiar al unui accident vascular cerebral

Un accident vascular cerebral poate avea un impact financiar mare asupra dumneavoastră și a familiei dumneavoastră. Sunt disponibile anumite tipuri de ajutor, inclusiv beneficii, împrumuturi și granturi. Unii oameni se simt jenați să solicite beneficii, dar acestea sunt acolo pentru a-i ajuta pe toți cei care au nevoie.

Pentru a afla ce beneficii ați putea solicita, utilizați un calculator online de beneficii, cum ar fi **entitledto.co.uk** .

Concediu

Dacă lucrați, este posibil să puteți primi indemnizație de boală (17) în perioada recuperării. Unele polițe de asigurare au acoperire pentru boli grave. Este posibil să puteți solicita un

beneficiu, cum ar fi creditul universal, un stil nou de lucru sau alocație de sprijin.

Dizabilități

Dacă aveți între 16 și 64 de ani și aveți un handicap, plățile pentru independență personală (PIP) (20) sunt concepute pentru a acoperi unele dintre costurile suplimentare asociate cu boala pe termen lung sau cu dizabilitățile. PIP este neimpozabil și nu depinde de contribuțiile pe care le-ați făcut.

Îngrijitorii

Dacă aveți un îngrijitor neplătit mai mult de 35 de ore pe săptămână, acesta poate solicita alocația de îngrijitor. Dacă aveți 65 de ani sau peste și aveți nevoie de cineva care să vă ajute să vă îngrijească, puteți solicita alocația pentru prezență.

Evaluarea nevoilor de îngrijire și sprijin

Dacă aveți o dizabilitate după un accident vascular cerebral, puteți avea o evaluare a nevoilor de îngrijire și sprijin. Aceasta analizează nevoile dumneavoastră de îngrijire și orice ajutor financiar asociat cu costurile îngrijirii. Este realizat de către serviciile sociale locale.

Mai multe informații și sfaturi

Sprijin de specialitate și consiliere cu privire la solicitarea de beneficii și finanțare pentru îngrijire sunt disponibile de la organizații precum Independent Age independentage.org, Turn2Us turn2us.org.uk și Carers UK carersuk.org .

Faceți un tur al diferitelor tipuri de sprijin financiar disponibil după un accident vascular cerebral pe site-ul nostru la stroke.org.uk/benefits .

Modalități prin care să vă bucurați de viață după un accident vascular cerebral

Pe măsură ce trece timpul, vă veți descoperi obiectivele personale pentru succes. Recuperarea și reabilitarea pot fi procese lungi și lente, dar mulți supraviețuitori spun că găsesc noi modalități de a se bucura de viață după un accident vascular cerebral.

Rămâneți fericit și sănătos

Bunăstare emoțională

O modalitate de a vă îmbunătăți bunăstarea emoțională este prin intermediul exercițiilor fizice. Exercițiile eliberează substanțe chimice în creier vă fac să vă simțiți mai bine.

Menținerea contactului cu prietenii și familia vă ajută să nu vă simțiți izolat.

Nu înmagazinați lucrurile – încercați să vorbiți despre sentimentele dumneavoastră. Activitățile creative, cum ar fi muzica și arta, vă pot permite, de asemenea, să vă exprimați sentimentele.

Mulți oameni au probleme emoționale după un accident vascular cerebral. Dacă aveți probleme cum ar fi anxietatea sau depresia, cereți ajutor medicului dumneavoastră de familie sau vorbiți cu un membru al echipei dumneavoastră de AVC din comunitate.

Mențineți o viață interesantă

Participați la activități care vă plac. Provocați-vă încercând lucruri noi și întâlnind oameni noi.

Puteți obține sprijin de la alte persoane care au suferit un accident vascular cerebral. Asociația Stroke are o rețea de grupuri și există cluburi independente de accident vascular cerebral în Regatul Unit. A face parte dintr-un grup vă poate oferi un nou scop și vă permite să creați noi prietenii.

Pentru mai multe informații despre sănătate, timp liber și viața de zi cu zi, vizitați **stroke.org.uk/life-after-stroke** .

Muncă

Dacă vă întoarceți la serviciu după un accident vascular cerebral sau planuiți să vă întoarceți la muncă, există resurse despre muncă și accidente vasculare cerebrale la **stroke.org.uk/work**. Legea egalității protejează persoanele cu dizabilități la locul de muncă, iar angajatorul dumneavoastră are datoria de a vă ajuta să rămâneți la locul de muncă dacă este posibil. Este posibil să

fiți eligibil pentru beneficii și alt sprijin care să vă ajute să reveniți la locul de muncă.

„Am avut oameni care s-au întors la muncă chiar și cu probleme uriașe după un accident vascular cerebral – sunt uimitori.”

Colin, consilier pentru accidente vasculare cerebrale

Conducerea vehiculelor și transportul

Nu aveți voie legal să conduceți o mașină sau o motocicletă timp de o lună după un accident vascular cerebral sau AIT (mini-accident vascular cerebral). Poate fi necesar să informați DVLA (DVA în Irlanda de Nord) despre accidentul vascular cerebral. Acest lucru depinde de tipul de permis de conducere pe care îl dețineți și de tipul de accident vascular cerebral pe care l-ați avut.

Pentru a afla mai multe despre conducerea vehiculelor după un accident vascular cerebral și despre ce trebuie să faceți, vizitați **stroke.org.uk/driving**.

Schema Blue Badge vă ajută să vă deplasați mai ușor, permițându-vă să parcați în locuri convenabile.

Consiliile locale au scheme de transport comunitar și puteți obține călătorii cu trenul mai ieftin dacă aveți cardul feroviar pentru persoane cu dizabilități

Reducerea riscului unui alt accident vascular cerebral

Fiecare persoană are un risc diferit de a avea un accident vascular cerebral, care depinde de corpul său și de stilul de viață. Principalii factori de risc pentru accident vascular cerebral sunt:

1. Vârstă

Pe măsură ce îmbătrâniți, arterele devin în mod natural mai dure, astfel crescând șansa de a se bloca.

2. Probleme de sănătate

Unele probleme de sănătate vă fac să fiți mai predispuși la un accident vascular cerebral.

- Accidentul vascular cerebral anterior sau un atac ischemic tranzitoriu (AIT sau mini-accident vascular cerebral): dacă ați avut un AIT sau un accident vascular cerebral, înseamnă că aveți un risc mai mare de a avea un alt accident vascular cerebral. Dar puteți lua măsuri pentru a vă reduce riscul – explicate mai târziu în acest ghid.
 - Tensiune arterială crescută.
 - Fibrilație atrială (bătăi neregulate ale inimii).
 - Diabet.
 - Colesterol ridicat.

3. Stil de viață

Riscul de accident vascular cerebral poate fi crescut de lucrurile pe care le facem în viața de zi cu zi, inclusiv:

- Fumatul.
- Supraponderalitatea.
- Consumul excesiv de alcool.
- Lipsa de exerciții fizice.
- Mâncatul alimentelor nesănătoase.

4. Istoricul familial

Accidentele vasculare cerebrale pot apărea în familii. Deci, este mai probabil să suferiți un accident vascular cerebral dacă cineva din familia dumneavoastră a avut unul.

5. Etnie

Accidentele vasculare cerebrale se întâmplă mai des persoanelor de culoare și persoanelor din familiile din Asia de sud. Dacă sunteți negru sau din sudul Asiei, poate fi necesar să vă faceți un control la o vârstă mai fragedă pentru diabet, mai ales dacă aveți factori de risc. Contactați-vă medicul de familie pentru a solicita un control de sănătate.

Modalități de a vă confrunța cu incertitudinea

Incertitudinea face parte dintr-un accident vascular cerebral. Mulți oameni își fac griji pentru viitor. Această îngrijorare poate duce la anxietate și depresie. Dacă vă simțiți copleșit de îngrijorare, discutați cu medicul dumneavoastră de familie sau cu asistenta responsabilă cu accidentul vascular cerebral. Sau puteți apela linia noastră de asistență **0303 3033 100** .

Gestionarea riscului de accident vascular cerebral

Este esențial să cereți medicului dumneavoastră de familie sau asistentei pentru accidente vasculare cerebrale să vă explice mai multe despre propriul risc de accident vascular cerebral, astfel încât să știți ce ar trebui să faceți.

Când sunteți diagnosticat cu un accident vascular cerebral sau AIT (mini-accident vascular cerebral), medicii vor încerca să afle ce l-a cauzat. Aceștia oferă tratamente pentru a reduce posibilitatea de a avea un alt accident vascular cerebral. De exemplu, dacă aveți hipertensiune arterială, vă oferă tratament pentru a o controla, ceea ce, la rândul său, reduce riscul de accident vascular cerebral.

După un accident vascular cerebral sau AIT, aveți un risc mai mare de a avea un alt accident vascular cerebral. De aceea, este important să urmați orice tratament care vi se administrează, cum ar fi medicamente pentru tensiunea arterială, anticoagulante sau statine. De asemenea, este important să vă mențineți tratamentul pe termen lung dacă vi se recomandă, astfel încât să vă puteți menține riscul cât de scăzut se poate.

Știm că aproximativ 90% dintre accidente vasculare cerebrale sunt legate de o afecțiune tratabilă sau de un factor ce ține de „stilul de viață”, precum fumatul. Puteți ajuta la scăderea riscului dacă urmați tratamente și aveți un stil de viață sănătos.

Pași pe care îi puteți urma

Una dintre cele mai bune modalități de a vă reduce riscul de accident vascular cerebral este să obțineți tratament pentru orice afecțiuni de sănătate legate de accidentul vascular cerebral.

După un accident vascular cerebral ischemic sau AIT (mini-accident vascular cerebral): medicamentele antiplachetare reduc riscul formării unui alt cheag, făcând sângele mai puțin lipicios.

Hipertensiune arterială: există mai multe tipuri diferite de medicamente pentru hipertensiune arterială. S-ar putea să auziți despre diuretice, medicamente blocante ale canalelor de calciu, inhibitori ECA și beta-blocante.

Fibrilație atrială (bătăi neregulate ale inimii): o serie de medicamente pot fi utilizate pentru a restabili un ritm cardiac

normal sau pentru a controla ritmul cardiac. Medicamentele anticoagulante pot fi utilizate pentru a reduce riscul formării unui cheag. Uneori, o procedură chirurgicală este utilizată pentru a restabili un ritm normal.

Diabet: tratamentele pot include medicamente pentru controlul zahărului din sânge și injecțiile cu insulină. Dieta sănătoasă, pierderea în greutate și exercițiile fizice pot ajuta la gestionarea nivelului de zahăr din sânge. Persoanele cu diabet trebuie să aibă controale regulate, în special în ceea ce privește zahărul din sânge, sănătatea ochilor și cea a picioarelor.

Colesterol ridicat: statinele sunt principalul tip de medicament folosit pentru a reduce nivelul colesterolului din sânge. Dieta sănătoasă, exercițiile fizice și renunțarea la fumat pot ajuta, de asemenea, la scăderea colesterolului.

Amintiți-vă, nu opriți din niciun tratament fără a vorbi cu medicul dumneavoastră de familie sau cu farmacistul.

Pași pentru un stil de viață sănătos

Fiți activ și mâncați bine pentru a reduce riscul unui alt accident vascular cerebral. A avea un stil de viață sănătos vă poate ajuta

să gestionați afecțiuni precum hipertensiunea arterială, diabetul și colesterolul crescut, ceea ce, la rândul său, reduce riscul unui accident vascular cerebral. Pași precum consumul de alimente sănătoase, renunțarea la fumat, reducerea consumului de alcool și creșterea nivelului de activitate fizică pot ajuta la reducerea riscului.

Renunțarea la fumat

Fumatul crește șansele de a avea un accident vascular cerebral, așa că merită să primiți sfaturi pentru a renunța. Imediat ce renunțați la fumat, riscul de accident vascular cerebral începe să scadă. Vizitați stroke.org.uk/smoking pentru sfaturi despre renunțare.

Mancați bine

Mâncați multe legume și fructe și mâncați alimente gătite în casă dacă puteți, deoarece de obicei conțin mai puține grăsimi și sare decât mâncărurile deja preparate și gustările. Reducerea cantității de sare poate ajuta la controlul tensiunii arteriale, iar consumul de mai puține grăsimi poate ajuta la pierderea în greutate.

Mișcați-vă mai mult

Mișcați-vă cât puteți de mult. Încercați să mergeți o jumătate de oră pe zi, dacă puteți. Mersul pe jos timp de o jumătate de oră în fiecare zi poate reduce la jumătate riscul unui accident vascular cerebral. Dacă puteți, încercați să vă mișcați și acasă. Doar plimbarea prin cameră la fiecare 20 de minute poate reduce riscul de accident vascular cerebral. Vizitați stroke.org.uk/getting-active pentru mai multe idei.

„Puțină mișcare poate face diferența. Fă lucruri pe care le poți gestiona în casă, mergi la plimbare.”

Michael, supraviețuitor de accident vascular cerebral

Reducerea consumului de alcool

Puteți reduce riscul de accident vascular cerebral dacă beți mai puțin. În Regatul Unit, guvernul recomandă, pentru a menține scăzute problemele medicale asociate cu consumul de alcool, să nu consumați mai mult de 14 unități pe săptămână și să distribuiți băuturile pe parcursul săptămânii. Limita este aceeași pentru bărbați și femei.

Gestionarea greutății

Menținerea unei greutate sănătoase reduce riscul de accident vascular cerebral. Pierderea în greutate vă poate ajuta, de asemenea, să controlați tensiunea arterială ridicată și să vă gestionați glicemia dacă aveți diabet.

Cum să începeți

Pentru sfaturi practice despre schimbarea stilului de viață în unul sănătos, vizitați **stroke.org.uk** sau sunați la linia noastră de asistență.

Pentru ajutor individual privind renunțarea la fumat, pierderea în greutate și diminuarea consumului de alcool, vizitați medicul de familie sau farmacistul.

Depistarea semnelor unui accident vascular cerebral

Este important să știți cum să identificați semnele comune ale unui accident vascular cerebral la dumneavoastră sau la altcineva. Utilizarea testului FAST este cea mai bună modalitate de a face acest lucru.

Testul FAST

Față: Poate persoana să zâmbească? Le-a căzut fața pe o parte?

Brațe: Poate persoana să ridice ambele brațe și să le mențină ridicate?

Probleme de vorbire: Poate persoana să vorbească clar și să înțeleagă ceea ce spuneți? Este modul în care vorbesc neclar?

Timpul: Dacă vedeți oricare dintre aceste trei semne, este timpul să sunați la **999**.

Testul FAST ajută la identificarea celor mai frecvente trei simptome ale accidentului vascular cerebral. Dar există și alte semne pe care ar trebui să le luați întotdeauna în serios.

Acestea includ:

- Slăbiciune sau amorțeală bruscă pe o parte a corpului, inclusiv la nivelul membrelor inferioare, mâinilor sau picioarelor.
- Dificultate în a găsi cuvinte sau lipsa folosirii propozițiilor clare.
- Vedere încețoșată bruscă sau pierderea vederii la unul sau ambii ochi.

- Pierderea bruscă a memoriei, confuzie și amețeli sau o cădere bruscă.
- O durere de cap bruscă, puternică.

Accidentul vascular cerebral se poate întâmpla oricui, la orice vârstă. Fiecare secunda contează. Dacă observați oricare dintre semnele unui accident vascular cerebral, nu așteptați. Sunați imediat la **999** .

AIT sau atac ischemic tranzitoriu (mini-accident vascular cerebral)

Dacă cineva are simptome de accident vascular cerebral care trec rapid, acesta ar putea fi un AIT (mini-accident vascular cerebral). AIT este un avertisment major în ceea ce privește un accident vascular cerebral. Deci, este esențial să obțineți ajutor medical, chiar dacă s-a întâmplat cu ceva timp în urmă.

Ce să faceți în cazul unui posibil AIT

Dacă simptomele tocmai au apărut, sunați la **999** . Dacă au avut loc cu ceva timp în urmă, sunați medicul de familie și cereți o

programare de urgență. De asemenea, puteți merge la cea mai apropiată clinică NHS sau la un departament local de accidente și urgențe.

Diagnosticul unui accident vascular cerebral și cauzele acestuia

Un accident vascular cerebral este diagnosticat printr-o examinare și scanare a creierului. Aceasta arată ce fel de accident vascular cerebral a avut loc și unde s-a produs în creier.

Dacă accidentul vascular cerebral este cauzat de un cheag, se utilizează o scanare și alte teste pentru a afla dacă vine din interiorul creierului sau își are originea la nivelul inimii.

Dacă accidentul vascular cerebral este cauzat de o sângerare, o scanare poate arăta dacă există o problemă cu vasele de sânge din creier.

Tipuri de scanare

- Tomografie computerizată (CT).
- Scanare prin rezonanță magnetică (RMN).

Alte teste și verificări

- ECG (electrocardiograma): verifică bătăile inimii.
- Ecografia Doppler: verificări blocaje la nivelul arterelor gâtului.
- Măsurarea tensiunii arteriale.

Sângele dumneavoastră este analizat pentru a măsura

- Coagularea sângelui.
- Zahărul din sânge.
- Nivelurile de colesterol.

Tratamente de urgență pentru accident vascular cerebral

Tratamentele pentru accidentul vascular cerebral încearcă să restabilească alimentarea cu sânge a creierului cât mai repede posibil. Acest lucru poate opri mai multe leziuni ale creierului. Uneori poate însemna că simptomele se îmbunătățesc sau nu se agravează.

Dacă aveți un cheag în creier, medicii încearcă uneori să-l îndepărteze folosind medicamente pentru a elimina cheagul și pentru a-l dispersa (tromboliza). Trombectomia este un tratament prin care cheagul este scos din creier. Doar o mică

parte din accidente vasculare cerebrale pot fi tratate în acest fel.

Dacă aveți o sângerare în creier, medicii ar putea folosi o intervenție chirurgicală pentru a opri sângerarea sau pentru a reduce presiunea asupra creierului. Veți folosi medicamente pentru a vă controla tensiunea arterială.

Tratamente pentru a opri un alt accident vascular cerebral

În spital, medicii încearcă, de asemenea, să oprească un nou accident vascular cerebral.

Aproape tuturor celor care au un cheag li se administrează medicamente pentru a opri formarea cheagurilor de sânge. Acestea includ medicamente antiplachetare și anticoagulante. Acestea funcționează în moduri diferite pentru a opri formarea cheagurilor în sânge. Medicii oferă, de asemenea, medicamente pentru scăderea tensiunii arteriale și pentru a reduce colesterolul din sânge. Uneori folosesc intervenții chirurgicale

pentru a îndepărta blocajele de la nivelul arterelor gâtului (arterele carotide).

De unde să obțineți ajutor și informații

De la asociația Stroke

Vorbiți cu noi

Linia noastră de asistență pentru accidentele vasculare cerebrale este destinată oricărei persoane afectate de un accident vascular cerebral, inclusiv familiei, prietenilor și îngrijitorilor. Linia de asistență vă poate oferi informații și sprijin cu privire la orice aspect al accidentului vascular cerebral.

Sunați-ne **0303 3033 100**, dați-ne un mesaj text **180 01 0303 3033 100** sau trimiteți e-mail la helpline@stroke.org.uk.

Citiți publicațiile noastre

Publicăm informații detaliate despre o gamă largă de subiecte legate de accidentul vascular cerebral, inclusiv reducerea riscului de accident vascular cerebral și reabilitare. Citiți online pe **stroke.org.uk** sau apelați linia de asistență pentru a solicita copii tipărite.

Ghidul meu de accident vascular cerebral

Instrumentul online al Stroke Association „My Stroke Guide” vă oferă acces gratuit la sfaturi, informații și asistență de încredere 24/7. My Stroke Guide vă conectează la comunitatea noastră online, pentru a afla cum alții își gestionează recuperarea. Conectați-vă la mystrokeguide.com astăzi.

Discutați cu alții afectați de accident vascular cerebral

Este posibil să existe un grup de accident vascular cerebral în zona dumneavoastră locală unde puteți întâlni alți supraviețuitori ai unui accident vascular cerebral. Puteți întâlni oameni pe forumul nostru de chat online My Stroke Guide mystrokeguide.com și pe pagina noastră de Facebook

[Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation) .

Apelați linia noastră de asistență sau vizitați stroke.org.uk/support pentru mai multe informații despre grupurile de accident vascular cerebral și alte tipuri de asistență față în față.

Accident vascular cerebral în copilărie

Acest ghid discută accidentul vascular cerebral la adulți. Pentru informații despre accidente vasculare cerebrale în copilărie, vizitați stroke.org.uk/childhood

Ajutor privind sănătatea și viața de zi cu zi

Simptome de accident vascular cerebral

Dacă dumneavoastră sau o persoană pe care o cunoașteți are simptome de accident vascular cerebral, nu așteptați. Sunați imediat la **999** . Vedeți pagina 36 pentru testul FAST.

Obțineți ajutorul de care aveți nevoie

În unele părți ale Regatului Unit, poate fi dificil să obțineți toată terapia și sprijinul de care au nevoie supraviețuitorii și îngrijitorii unui accident vascular cerebral. Pentru informații despre obținerea asistenței de care aveți nevoie, contactați linia noastră de asistență **0303 3033 100** .

Solicitați o evaluare post-accident vascular cerebral

Ar trebui să aveți o revizuire a nevoilor dumneavoastră după accident vascular cerebral, de obicei la aproximativ șase luni.

Dacă acest lucru nu se întâmplă, cereți medicului de familie să o aranjeze.

Nevoi de suport zilnic

Pentru asistență în viața de zi cu zi și cazare, contactați departamentul de servicii sociale al consiliului local.

Consiliere juridică și financiară

Pentru sfaturi gratuite și confidențiale despre bani, probleme juridice și de angajare, contactați Citizens Advice.

Alte surse de ajutor și informații

Vă rugăm să rețineți că nu recomandăm sau susținem nicio organizație prin includerea lor în acest ghid.

Sprijin pentru reducerea riscului

Blood Pressure UK (Tensiune arterială, UK)

Website: bloodpressureuk.org

Tel: 020 7882 6218

Diabetes UK (Diabet UK)

Website: diabetes.org.uk

Linie de asistență: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

Website: drinkaware.co.uk

Linie de băutură: 0300 123 1110

Heart UK, organizația de caritate pentru colesterol

Website: heartuk.org.uk

Linie de asistență: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance (Alianța pentru ritmul inimii)

Website: heartrhythmalliance.org/aa/uk

Tel: 01789 867 502

Sickle Cell Society (Societatea pentru siclemie)

Website: sicklecellsociety.org

Tel: 020 896 7795

Smokefree (Fără fumat)

Webite: nhs.uk/smokefree

Ajutor pentru îngrijitori

Carers UK (Îngrijitori UK)

Webite: carersuk.org

Telefon : 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care (Pierderea unei persoane apropiate)

Website: cruse.org.uk

Tel: 0808 808 1677

Ajutor cu bani și cazare

Citizens Advice (Sfaturi pentru cetățeni)

Website: citizensadvice.org.uk

Linie de consiliere: Anglia 0800 144 8848, Țara Galilor 0800 702 2020, Scoția 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

Servicii și informații guvernamentale GOV.UK

Webite: gov.uk

Independent Age (Vârsta Independentă)

Website: independentage.org

Linie de asistență: 0800 319 6789

Turn2Us (Întoarceți către noi)

Website: turn2us.org

Ajutor privind efectele unui accident vascular cerebral

Alzheimers Society (Societatea Alzheimer)

Website: alzheimers.org.uk

Linia de asistență: 0333 150 3456

Aphasia resources from the Stroke Association (Resurse privind afazia de la asociația Stroke)

Website: stroke.org.uk/aphasia

Chest Heart & Stroke Scotland (Inimă și AVC, Scoția)

Website: chss.org.uk

Linie de consiliere: 0808 801 0899

Disability Rights UK (Drepturile pentru dizabilități Regatul Unit)

Website : disabilityrightsuk.org

Headway, the brain injury association (Asociația pentru leziuni cerebrale)

Website: headway.org.uk

Linia de asistență: 0808 800 2244

Mind (Creier)

Website: mind.org.uk

Linie pentru informații: 0300 123 3393

RNIB (Royal National Institute of Blind People) - RNIB (Institutul Național al Nevăzătorilor)

Website: rnib.org.uk

Linie de asistență: 0303 123 9999

Participarea la un studiu de cercetare

Este posibil să fiți eligibil pentru participarea la un studiu de cercetare. Cercetarea ne ajută să îmbunătățim diagnosticul și îngrijirea accidentului vascular cerebral. Dacă vi se cere să participați la un studiu, puteți discuta orice întrebări cu cercetătorii și, de asemenea, puteți vorbi cu medicul dumneavoastră de familie.

Despre informațiile noastre

Dorim să oferim cele mai bune informații pentru persoanele afectate de accident vascular cerebral. De aceea, cerem supraviețuitorilor accidentului vascular cerebral și familiilor acestora, precum și experților medicali, să ne ajute să ne adunăm publicațiile.

Cum ne-am descurcat?

Pentru a ne spune ce părere aveți despre acest ghid sau pentru a solicita o listă a surselor pe care le-am folosit pentru a-l crea, trimiteți-ne un e-mail la feedback@stroke.org.uk.

Formate accesibile

Vizitați site-ul nostru dacă aveți nevoie de aceste informații în format audio, litere mari sau braille.

Obțineți întotdeauna sfaturi individuale

Acest ghid conține informații generale despre accidentele vasculare cerebrale. Dar dacă aveți o problemă, ar trebui să obțineți sfaturi individuale de la un profesionist, cum ar fi un medic de familie sau un farmacist. Linia noastră de asistență vă poate ajuta, de asemenea, să găsiți asistență. Lucrăm din greu pentru a vă oferi cele mai recente informații, dar unele lucruri se schimbă. Nu controlăm informațiile furnizate de alte organizații sau site-uri web.

În cazul unui accident vascular cerebral, o parte a creierului dumneavoastră se închide. La fel și o parte din dumneavoastră. Viața se schimbă instantaneu și recuperarea este grea. Dar creierul se poate adapta. Sprijinul nostru de specialitate,

cercetarea și campania sunt posibile doar cu curajul și determinarea comunității care a suferit accidente vasculare cerebrale. Cu mai multe donații și sprijin din partea dumneavoastră, putem reconstrui și mai multe vieți.

Contactați-ne

Suntem aici pentru dumneavoastră. Contactați-ne pentru informații și asistență de specialitate prin telefon, e-mail și online.

Ajutor pentru accidente vasculare cerebrale: 0303 3033 100

Pentru mesaj text: 18001 0303 3033 100

E-mail: helpline@stroke.org.uk

Website: stroke.org.uk

Reconstruirea vieților după un accident vascular cerebral.

© Asociația Stroke 2021

Versiunea 3. Publicată în aprilie 2021

De revizuit: aprilie 2023

Cod articol: A01L12



Asociația Stroke este înregistrată ca organizație caritabilă în Anglia și Țara Galilor (nr. 211015), respectiv în Scoția (SC037789). De asemenea, este înregistrată în Insula Man (nr. 945) și Jersey (nr. 221) și funcționează ca organizație caritabilă în Irlanda de Nord.