

Przemijający atak niedokrwieny (TIA)



Przemijający atak niedokrwienny (TIA)

Atak niedokrwienny daje objawy podobne do udaru mózgu. Objawy te po pewnym czasie (do 24 godz.) ustępują samoistnie. Pojawiają się ponieważ zakrzep blokuje czasowo dopływ krwi do mózgu. Kiedy skrzep zostanie usunięty, objawy udaru cofają się.

Możesz później czuć się dobrze, ale ważne jest, aby jak najszybciej uzyskać pomoc medyczną. Natychmiast po wystąpieniu objawów zadzwoń pod numer 112 lub **999** . Jeśli zdarzyło się to jakiś czas temu, umów się na pilną wizytę u lekarza rodzinnego.

Dlaczego jest to takie pilne?

Pojawienie się e TIA jest ostrzeżeniem, że istnieje ryzyko wystąpienia udaru. Ryzyko jest największe w pierwszych dniach i tygodniach po TIA. Należy pilnie dowiedzieć się, co spowodowało TIA, uzyskać poradę i leczenie, które pomogą Ci zachować zdrowie.

Dlaczego tak się stało?

Zakrzepy w mózgu mogą powstawać na różne sposoby.

Lekarze wiedzą, że czynnikami ryzyka są m. in. wysokie ciśnienie krwi, problemy z sercem lub palenie tytoniu.

Porozmawiają z Tobą o Twoim zdrowiu, zalecą odpowiednie leczenie i udzielą potrzebnych porad. Więcej informacji można znaleźć w części „Czynniki ryzyka TIA” w dalszej części tego przewodnika.

Czy wystąpi u mnie udar mózgu?

Trudno powiedzieć na pewno, czy ktoś będzie miał udarpo TIA. Jednak TIA jest poważnym znakiem, że ryzyko udaru mózgu jest znacznie wyższe niż zwykle. Dlatego lekarze przeprowadzą odpowiednie badania, aby dowiedzieć się, co go spowodowało, i pomóc Ci poprawić stan zdrowia. Stosując się do leczenia wg wskazówek lekarza i dokonując zmian w swoim stylu życia, możesz aktywnie zmniejszyć ryzyko udaru.

Twoje ryzyko udaru zmniejsza się z czasem po TIA. Dbając więc o swoje zdrowie, zapewniasz sobie większe szanse na utrzymanie zdrowia w dłuższej perspektywie.

Nie należy prowadzić pojazdów po TIA

Po TIA, zgodnie z prawem, nie wolno prowadzić samochodu przez miesiąc. Zobacz nasz przewodnik „Prowadzenie pojazdów i udar” lub zadzwoń na naszą infolinię, aby uzyskać więcej informacji.

Jak rozpoznać objawy TIA i udaru?

TIA ma takie same główne objawy jak udar. Zastosuj test TRMC:

T: twoja twarz ma wygląd niesymetryczny .

R: nie możesz podnieść obu ramion razem i utrzymać ich w tej pozycji.

M: twoja mowa jest niewyraźna.

C: czas zadzwonić pod 112 lub 999.

Istnieją inne typowe objawy TIA i udaru mózgu. Wlicza się w to:

- Nagłe osłabienie po jednej stronie w ramionach, rękach lub nogach.
- Nagłe niewyraźne widzenie lub utrata wzroku w jednym lub obu oczach.
- Nagła utrata pamięci lub dezorientacja.
- Zawroty głowy lub nagły upadek.

TIA to nagły przypadek medyczny, tak samo jak udar mózgu.

Jeśli zauważysz objawy TIA lub udaru, zadzwoń pod numer 112 lub **999**. Nie czekaj, aż objawy miną.

Jeśli nie otrzymasz pomocy medycznej od razu, należy umówić się na pilną wizytę u swojego lekarza rodzinnego lub udać się do centrum pomocy doraźnej NHS. Zrób wszystko, aby jak najszybciej zbadać objawy.

Co następnie będzie się działo?

Jeśli zadzwonisz pod numer 112 lub **999** i opisz objawy udaru, zostanie zaaranżowany transport do szpitala. Jeśli udasz się do swojego lekarza rodzinnego po objawach TIA, możesz dostać skierowanie do szpitala na badanie. Jeśli podejrzenie TIA się potwierdzi, otrzymasz aspirynę, aby zmniejszyć ryzyko udaru.

Wizyta u specjalisty

Lekarz rodzinny lub ratownik medyczny zapyta Ciebie o to, co się stało. Jeśli uznają, że mogło nastąpić TIA, zorganizują wizytę u lekarza specjalisty lub pielęgniarki w ciągu 24 godzin od wystąpienia objawów.

Wizyta u specjalisty może odbyć się w klinice TIA lub na szpitalnym oddziale udarowym. Jeśli TIA zostanie potwierdzone, lekarze spróbują dowiedzieć się, jak to się stało. Otrzymasz leczenie i poradę, jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru w przyszłości.

Jak rozpoznaje się TIA?

Najważniejszą informacją dla potwierdzenia TIA jest Twoja historia o objawach i czasie ich wystąpienia. Objawy mogą być spowodowane różnymi problemami, dlatego lekarz specjalista lub pielęgniarka uważnie Cię wysłuchają i potwierdzą, czy miałaś/eś TIA. Możesz mieć wykonany skan mózgu, ale nie każdy go potrzebuje.

Możesz mieć zrobione testy w kierunku problemów zdrowotnych związanych z udarem, takich jak wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu czy cukrzyca. Możesz mieć monitorowane serce, aby sprawdzić jego stan lub wykonane USG w celu sprawdzenia drożności naczyń krwionośnych w szyi.

Dlaczego nie zrobiono mi skanu mózgu?

TIA jest tymczasowym skrzepem w mózgu, więc nie zawsze powoduje uszkodzenia widoczne na skanie. Jeśli lekarze nie są pewni, co spowodowało Twoje objawy, możesz mieć wykonanie badanie rezonansem magnetycznym (MRI). W ten sposób można wykluczyć inne przyczyny objawów, takie jak krwawienia lub nieprawidłowości w mózgu. MRI może czasami pokazać miejsce TIA, zwłaszcza jeśli jest wykonywane wkrótce po incydencie . Ale nie jest to główny sposób diagnozowania TIA.

Jak dochodzi do TIA?

Zakrzepy, które powodują TIA, mogą powstać z różnych powodów. Jeden rodzaj skrzepu jest spowodowany nagromadzeniem złogów tłuszczowych w naczyniach krwionośnych , co znane jest jako miażdżyca. Innym rodzajem zakrzepu, który jest powodowany chorobą serca, tj. migotaniem przedsionków (rodzaj arytmii serca). Może to prowadzić do powstania skrzepu w sercu i następnie przedostaniu się go do mózgu.

Uszkodzenie tętnic szyjnych, znane jako rozwarstwienie tętnic, może również powodować powstawanie zakrzepów. Choroba

małych naczyń to stan, w którym małe naczynia krwionośne w mózgu zostają zablokowane. Może to również prowadzić do tworzenia skrzepów i powodowania TIA lub udaru mózgu.

Zabiegi zmniejszające ryzyko powstania kolejnego zakrzepu

TIA oznacza, że w mózgu pojawił się tymczasowy skrzep, który daje objawy udaru. Zabiegi TIA mają na celu zmniejszenie ryzyka przedostania się kolejnego skrzepu do mózgu.

Leki rozrzedzające krew

Otrzymasz lek rozrzedzający krew, aby zmniejszyć ryzyko powstania kolejnego zakrzepu. Jeśli Twój skrzep powstał z powodu wysokiego ciśnienia krwi lub zatkanych tętnic z powodu złogów tłuszczowych (miażdżyca), otrzymasz leki przeciwplatekcyjne, które sprawiają, że lepkie cząsteczki we krwi będą mniej podatne na zbijanie się i tworzenie skrzepów. Jeśli skrzep pochodzi z serca, gdzie powstał w wyniku migotania przedsionków, możesz otrzymać antykoagulant (lek przeciwkrzepliwy), który zahamuje proces tworzenia się skrzepów krwi.

- **Przyjmowanie leków rozrzedzających krew**

Ważne jest, aby przyjmować leki zgodnie z zaleceniami, w przeciwnym razie nadal istnieje będzie ryzyko udaru.

Prawdopodobnie będzie to leczenie długoterminowe, więc jeśli potrzebujesz wsparcia, porozmawiaj ze swoim farmaceutą lub lekarzem rodzinnym. Więcej informacji na temat rodzajów leków można znaleźć na stronie **stroke.org.uk**.

Leczenie zablokowanych tętnic szyjnych

Jeśli masz zablokowaną tętnicę szyjną możesz otrzymać propozycję zabiegu usunięcia skrzepu.

Leczenie rozwarstwienia tętnic

Jeśli masz uszkodzoną tętnicę szyjną, znaną jako rozwarstwienie tętnicy, otrzymasz leki rozrzedzające krew, które będziesz przyjmował podczas gojenia się tętnicy. Rozwarstwienie tętnic często jest spowodowane urazem i występuje częściej u młodszych dorosłych i dzieci.

Czynniki ryzyka dla TIA i udaru

Wiek

Okolo jedna trzecia osób z TIA i udarem mózgu jest w wieku produkcyjnym. Starzenie się zwiększa ryzyko wystąpienia TIA lub udaru mózgu, ale może się to przydarzyć każdemu, w każdym wieku.

Styl życia

Ryzyko udaru mózgu zwiększa się poprzez czynności, które wykonujemy w życiu codziennym, w tym:

- **Palenie tytoniu.**
- **Nadwaga.**
- **Regularne picie zbyt dużej ilości alkoholu.**
- **Brak aktywności fizycznej.**
- **Jedzenie niezdrowej żywności**

Zobacz „Jak zmniejszyć ryzyko udaru” w dalszej części tego przewodnika, aby uzyskać praktyczne porady dotyczące zmian w stylu życia.

Wywiad rodzinny

Bardziej prawdopodobne jest wystąpienie TIA lub udaru mózgu, jeśli ktoś z bliskiej rodziny go miał.

Pochodzenie

Osoby z niektórych grup etnicznych, takich jak mieszkańcy Azji Południowej, Afryki i Karaibów, mają również wyższe ryzyko udaru lub niektórych czynników ryzyka związanych z udarem.

Warunki zdrowotne związane z TIA

Nadciśnienie

Wysokie ciśnienie krwi jest największym pojedynczym czynnikiem ryzyka TIA i udaru mózgu i jest przyczyną ok. połowy wszystkich udarów. Najczęściej nie daje wyraźnych objawów, dlatego też możesz nie wiedzieć, że go masz. Lecząc nadciśnienie, możesz znacznie zmniejszyć ryzyko udaru. Stosuje się tu odpowiednie leki, ale poprawę można osiągnąć również poprzez ćwiczenia i zdrowe odżywianie.

- **Przyjmowanie leków na nadciśnienie**

Istnieje kilka rodzajów leków na nadciśnienie, a lek, którego potrzebujesz, zależy od Twojej kondycji zdrowotnej pochodzenia etnicznego i wszelkich schorzeń, które możesz mieć.

Przyzwyczajenie się do nowych leków na nadciśnienie może trochę potrwać, więc poświęć trochę czasu i porozmawiaj ze

swoim farmaceutą lub lekarzem rodzinnym, jeśli potrzebujesz wsparcia.

Jeśli jeden lek nie okaże się odpowiedni, lekarz może zlecić stosowanie innego. Niektórzy uważają, że monitorowanie własnego ciśnienia krwi w domu pomaga im ograniczyć przyjmowanie leków, ponieważ ich wyniki są gorsze w środowisku domowym. Porozmawiaj ze swoim farmaceutą lub lekarzem rodzinnym, aby dowiedzieć się więcej o lekach i monitorowaniu ciśnienia krwi w domu.

Migotanie przedsionków (MP)

Migotanie przedsionków (MP) to choroba serca, która powoduje nieregularne lub nienormalnie szybkie bicie serca. Oznacza to, że serce nie zawsze opróżnia się z krwi przy każdym uderzeniu. Skrzep może tworzyć się w sercu i przemieszczać się do mózgu, powodując udar.

Migotanie przedsionków może pojawiać się i znikać, więc do zdiagnozowania go może być konieczne monitorowanie w domu. Możesz również skorzystać z urządzenia do monitorowania tętna, więc porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem rodzinnym lub lekarzem w szpitalu.

Jeśli rozpoznano u Ciebie migotanie przedsionków, możesz otrzymać leczenie normalizujące bicie serca i leki rozrzedzające krew, aby zmniejszyć ryzyko tworzenia się skrzepów.

Cukrzyca

Cukrzyca powoduje wysoki poziom cukru we krwi. Z czasem uszkadza to naczynia krwionośne, co może prowadzić do tworzenia się skrzepów. Cukrzyca typu 2 występuje najczęściej i jest bardziej prawdopodobna przy nadwadze. Zwykle konieczne jest podanie leków. Ale możesz również kontrolować poziom cukru we krwi poprzez zdrowe odżywianie, schudnięcie w razie potrzeby i aktywność fizyczną.

Wysoki poziom cholesterolu

Cholesterol jest istotną substancją w naszym ciele, ale jeśli we krwi jest go zbyt dużo, może uszkodzić naczynia krwionośne. Cholesterol i inne substancje mogą zatykać tętnice złogami tłuszczu. Jeśli masz wysoki poziom cholesterolu, otrzymasz statyny, aby zmniejszyć ryzyko udaru. Można również obniżyć

poziom cholesterolu, stosując zdrową dietę i będąc aktywnym fizycznie, na ile to tylko możliwe.

- **Przyjmowanie statyn przy wysokim poziomie cholesterolu**

Wykazano, że statyny zmniejszają ryzyko udaru, ale niektórzy uważają, że nie czują się dobrze, biorąc je. W tym przypadku nie należy przerywać przyjmowania leku bez konsultacji z farmaceutą lub lekarzem rodzinnym.

Jak zmniejszyć ryzyko udaru?

Postępuj zgodnie z leczeniem odpowiednim dla Twoich warunków zdrowotnych

Jeśli po wystąpieniu TIA zdiagnozowano u Ciebie schorzenie, takie jak wysokie ciśnienie krwi lub migotanie przedsionków, otrzymasz leki i poradę. Przyjmowanie leków to naprawdę istotny sposób na zmniejszenie ryzyka udaru.

Zarządzanie lekami stosowanymi przewlekłe

Po przebytych TIA może być konieczne rozpoczęcie przyjmowania jednego lub kilku rodzajów leków przez długi

czas . Przyzwyczajenie się do niektórych rodzajów leków może trochę potrwać i być może trzeba będzie wypróbować różne ich wersje, aby znaleźć taki, który odpowiada Tobie.

Jeśli masz jakiegokolwiek problemy, takie jak skutki uboczne lub zapominanie o zażyciu leków, porozmawiaj z farmaceutą. Nie odstawiaj żadnych leków przed rozmową z lekarzem rodzinnym. Niektóre leki mogą powodować działania niepożądane w przypadku nagłego odstawienia leku, a odstawienie leku zwiększa ryzyko udaru.

Poszukaj wsparcia w utrzymaniu dobrego zdrowia

Zmiany w Twoim życiu po TIA mogą wydawać się bardzo trudne do opanowania. Na przykład może być konieczne zażywanie kilku rodzajów leków, takich jak statyny, leki rozrzedzające krew i leki na nadciśnienie. Leczenie tego typu jest zazwyczaj długotrwałe. Ponadto możesz próbować zmienić styl życia, na przykład rzucić palenie lub schudnąć. Może to być duże wyzwanie i mieć emocjonalny wpływ na Ciebie.

Więc jeśli zmagasz się z takimi problemami jak zarządzanie leczeniem i zmiana diety, spróbuj poszukać wsparcia dla siebie. Może to oznaczać dzielenie się swoimi uczuciami z rodziną i przyjaciółmi. Prawdopodobnie będą mogli Ci pomóc ,

dołączając się do Twoich planów zmiany stylu życia lub udzielając praktycznego wsparcia przy przyjmowaniu leków. Twój farmaceuta i lekarz rodzinny mogą udzielić Ci porady lub dokonać przeglądu leków.

Możesz uzyskać praktyczne porady i wsparcie od innych osób w internetowym narzędziu Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu - My Stroke Guide. Zarejestruj się za darmo, aby uzyskać informacje o udarze i poznać inne osoby dotknięte udarem i TIA na stronie int. mystrokeguide.com.

Bądź tak aktywny, jak tylko możesz

Codziennie poruszanie się i bycie tak aktywnym, jak to tylko możliwe, będzie miało duży wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie. Nie musisz dołączać do zorganizowanej aktywności fitness, takiej jak np. siłownia. Jednak niektórzy mówią, że wspólne ćwiczenia z innymi pomagają im być zmotywowanymi. Spacer z przyjacielem lub rodzinna wizyta w parku może pomóc Ci cieszyć się większą aktywnością i zwiększyć pewność siebie.

Spacery, taniec, prace w domu, ogrodnictwo i pływanie sprawiają, że Twoje ciało się porusza. Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj ilość wykonywanych ruchów.

Aktywność fizyczna ma wiele zalet, w tym obniżenie ciśnienia krwi, obniżenie poziomu cholesterolu i kontrolowanie poziomu cukru we krwi. Ponadto może sprawić, że poczujesz się lepiej i uporasz się z obniżonym nastrojem i niepokojem.

Czy ćwiczenia są bezpieczne?

Więcej ruchu i jak największa aktywność fizyczna to jeden z najlepszych sposobów na zmniejszenie ryzyka udaru. Ogólnie rzecz biorąc, ćwiczenia i aktywność są bezpieczne i mogą naprawdę pomóc Twojemu zdrowiu i samopoczuciu.

Jedynym wyjątkiem jest sytuacja, gdy masz bardzo wysokie ciśnienie krwi lub inny problem zdrowotny, który może spowodować uraz lub chorobę. W razie wątpliwości, zawsze skonsultuj się z lekarzem rodzinnym, zanim zaczniesz wykonywać więcej ćwiczeń.

Więcej praktycznych wskazówek i pomysłów dotyczących aktywności fizycznej można znaleźć na stroke.org.uk/getting-active.

Stosuj zdrową dietę

Zdrowa dieta z dużą ilością owoców i warzyw może obniżyć ryzyko udaru, pomagając w radzeniu sobie z problemami zdrowotnymi związanymi z udarem, takimi jak cukrzyca i wysoki poziom cholesterolu. Nie musisz zmieniać diety od razu – spróbuj codziennie dodawać kawałek owocu lub warzywa, na przykład banana lub pomidory do obiadu.

Spożywanie świeżych i domowych potraw może zmniejszyć spożycie soli i obniżyć ciśnienie krwi. Zmniejszenie ilości tłuszczów nasyconych (twardych) w diecie i spożywanie większej ilości tłuszczów nienasyconych (olejów roślinnych) może obniżyć poziom cholesterolu.

Dąż do osiągnięcia zdrowej masy ciała

TIA i udar mogą przydarzyć się osobom o dowolnej budowie ciała. Jednak posiadanie większej ilości tkanki tłuszczowej zwiększa ryzyko, a obniżenie masy ciała może zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru.

Utrata wagi może obniżyć wysokie ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i poprawić poziom cukru we krwi. W niektórych przypadkach będzie można zmniejszyć ilości lub dawki leków. Więc jeśli schudniesz, wróć do swojego lekarza rodzinnego, aby omówić swoje zdrowie i leczenie.

Dobra dieta i aktywność fizyczna mogą pomóc w utrzymaniu prawidłowej wagi. Ale wiele osób uważa, że pomocne jest posiadanie wsparcia, takiego jak kluby lub korzystanie z aplikacji odchudzającej. Porozmawiaj z farmaceutą o dostępnej lokalnie pomocy.

Rzuć palenie

Jeśli jesteś osobą palącą, rzucenie palenia prawdopodobnie będzie pierwszą radą, jaką otrzymasz po TIA.

Palenie podwaja ryzyko śmierci z powodu udaru. Ale gdy tylko rzucisz palenie, ryzyko udaru mózgu zaczyna natychmiast spadać. Dlatego rzucenie palenia jest jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla własnego zdrowia.

Nie musisz robić tego w pojedynkę. Dostępne są leki lub produkty na receptę zastępujące nikotynę i aplikacja Stoptober. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub farmaceutą, aby dowiedzieć się o lokalnych usługach antynikotynowych. Jeśli istnieje lokalna pomoc bezpośredniego wsparcia, postaraj się uzyskać do niej dostęp.

Ograniczenie picia

Regularne picie dużych ilości alkoholu z biegiem czasu może prowadzić do wysokiego ciśnienia krwi, co zwiększa ryzyko udaru. Zwłaszcza, jeśli pijesz za dużo za jednym razem.

Ograniczenie spożycia alkoholu może pomóc obniżyć ciśnienie krwi i uniknąć tworzenia się skrzepów.

Bezpieczny limit alkoholu w Wielkiej Brytanii wynosi 14 jednostek tygodniowo. Limit ten jest taki sam dla mężczyzn i kobiet. Jeśli uważasz, że pijesz zbyt dużo, poszukaj porady na temat ograniczenia spożycia alkoholu. Na stronie internetowej drinkaware.co.uk dostępne są materiały na ten temat, a Twój

lekarz rodzinny może doradzić Tobie w sprawie pomocy dostępnej lokalnie.

TIA: ludzie mówią..

Teraz czuję się dobrze. Jestem zbyt zajęty/a, by doznać TIA.

Nawet jeśli czujesz się dobrze, TIA jest głównym sygnałem ostrzegawczym udaru. Wizyta w klinice TIA i następnie wizyty kontrolne mogą wyjaśnić, co spowodowało TIA. Otrzymasz leczenie i porady, które pomogą Ci zmniejszyć ryzyko udaru mózgu oraz zachować dobrą kondycję i zdrowie. Postaraj się więc nadać tym spotkaniom najwyższy priorytet.

Martwię się o to, czego mogę się dowiedzieć po przejściu TIA.

Informacja o tym, że przeszło się TIA może być bardzo niepokojąca. Jednak uczęszczając na wizyty lekarskie i stosując się do wszelkich zabiegów i porad, masz szansę naprawdę polepszyć swój stan zdrowia .

Nie lubię nikomu zawracać głowy.

Specjaliści medyczni są przeszkoleni w zakresie badania objawów udaru. Mogą Ciebie uspokoić lub udzielić pomocy medycznej, jeśli jej potrzebujesz.

Dlaczego biorę lekarstwa? Te leki nie mają na mnie żadnego wpływu.

Po TIA prawdopodobnie otrzymasz co najmniej jeden rodzaj leku do przewlekłego stosowania leków, a być może dwa lub więcej.

Większość schorzeń związanych z udarem, takich jak zatkane tętnice lub wysokie ciśnienie krwi, nie daje żadnych objawów lub są one słabo zaznaczone. Więc kiedy zaczniesz brać leki, prawdopodobnie nie będzie to miało zauważalnego wpływu na twoje samopoczucie.

Ale przyjmowanie tych leków może znacznie zmniejszyć ryzyko udaru.

Jeśli zmagasz się z przyjmowaniem któregośkolwiek ze swoich leków z powodu skutków ubocznych lub trudności praktycznych, porozmawiaj ze swoim farmaceutą lub lekarzem

rodzinnym. Nie należy przerywać przyjmowania leku bez konsultacji z lekarzem rodzinnym, ponieważ może to zwiększyć ryzyko udaru mózgu.

TIA o nieznanym podłożu

Czasami lekarze nie mogą dokładnie ustalić, co spowodowało TIA. Zostaniesz zbadany pod kątem głównych czynników ryzyka udaru, takich jak wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, zablokowane tętnice i migotanie przedsionków (rodzaj nieregularnego bicia serca, arytmia).

Leczenie TIA o nieznanym podłożu

Nawet jeśli przyczyna TIA nie zostanie znaleziona, prawdopodobnie otrzymasz takie samo leczenie, jakie stosuje się w przypadku TIA o znanym podłożu. Zwykle będzie to lek rozrzedzający krew w celu uniknięcia kolejnego zakrzepu. Jeśli masz wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę lub wysoki poziom cholesterolu, zostanie Ci zaoferowane leczenie również tych schorzeń.

Zachowaj zdrowie i zmniejsz swoje ryzyko udaru

Jak każdy z TIA, możesz pomóc poprawić swój stan zdrowia, zażywając leki, a także stosując zdrową dietę i będąc aktywnym. Jeśli zazwyczaj nie jesteś zbyt aktywną osobą, możesz dowiedzieć się, jak zacząć więcej się poruszać, z naszego przewodnika „Więcej ruchu po udarze”.

Jeśli jesteś już sprawny i aktywny, postaraj się iść dalej – to nie tylko zmniejszy prawdopodobieństwo udaru, ale także pomoże Ci zachować zdrowie i poprawić nastrój. Jeśli musisz dokonać pewnych zmian w stylu życia, takich jak rzucenie palenia lub utrata wagi, zapytaj swojego lekarza rodzinnego lub farmaceutę o pomoc, która jest dostępna w Twojej okolicy.

Długotrwałe skutki TIA

Zmęczenie

Chociaż fizyczne objawy TIA szybko mijają, mogą one mieć pewne długoterminowe skutki. Niektórzy ludzie odczuwają zmęczenie (skrajne zmęczenie, które nie zawsze ustępuje po

odpoczynku). Może to wpłynąć na powrót do pracy po TIA lub ograniczyć zwykłą aktywność domową.

Być może należy omówić te sprawy z pracodawcą i rodziną.

Uświadom im, jak się czujesz i jakiego wsparcia możesz potrzebować. Więcej informacji można znaleźć na stronie int.stroke.org.uk/fatigue.

Wpływ emocjonalny

TIA może mieć wpływ na emocje. Możesz czuć się bardzo zszokowany i martwić się o swoje zdrowie. Niektórzy mają problemy z niepokojem i obniżonym nastrojem. Dzielenie się swoimi uczuciami z rodziną i przyjaciółmi może pomóc im zrozumieć, przez co przechodzisz. Mówienie o swoich uczuciach może również pomóc w zmniejszeniu lęku i radzeniu sobie z tym, przez co przechodzisz.

Pozostawanie aktywnym lub wykonywanie ćwiczeń fizycznych może pomóc w poprawie nastroju. Regularna aktywność pomaga lepiej spać, zwiększa ogólną energię organizmu i ułatwia pokonanie zmęczenia.

Skup się na swoim samopoczuciu

Stosując dowolne leczenie i wprowadzając kilka zdrowych zmian w stylu życia, pomożesz swojemu ogólnemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Rzucenie palenia, zdrowe jedzenie i częstsze poruszanie się sprawią, że poczujesz się lepiej.

Będziesz także wiedzieć, że robisz wszystko, co w Twojej mocy, aby poprawić swoje zdrowie i zmniejszyć ryzyko udaru.

Jeśli czujesz, że niepokój lub obniżony nastrój wpływają na Twoje codzienne życie, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub zadzwoń na naszą infolinię, aby uzyskać pomysły na znalezienie wsparcia.

Co zrobić z innymi problemami

Jeśli po TIA nadal masz problemy fizyczne lub poznawcze (trudności z pamięcią i myśleniem), poinformuj o tym podczas wizyty w przychodni lub u lekarza rodzinnego, ponieważ możesz potrzebować dalszych badań.

Odtąd poniżej informacje przydatne dla wersji na UK. W wersji na PL trzeba wstawić inne dane.

Gdzie można uzyskać pomoc i informacje

Od Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu

Infolinia

Nasza infolinia oferuje informacje i wsparcie dla osób dotkniętych TIA i udarem. Dotyczy to również przyjaciół i opiekunów.

Zadzwoń do nas pod numer **0303 3033 100**, z telefonu tekstowego **180010303 3033 100**

E-mail helpline@stroke.org.uk.

Przeczytaj nasze informacje

Więcej informacji na temat udaru mózgu można uzyskać na stronie int. **stroke.org.uk** lub dzwoniąc do infolinii, gdzie można poprosić o wydrukowanie naszych przewodników.

Narzędzie My Stroke Guide

Narzędzie internetowe My Stroke Guide, opracowane przez Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu, zapewnia bezpłatny dostęp do zaufanych porad, informacji i wsparcia 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. My Stroke Guide łączy Cię z

naszą społecznością internetową, aby można było dowiedzieć się, jak inni radzą sobie z powrotem do zdrowia.

Zaloguj się na **mystrokeguide.com** już dziś.

Inne źródła pomocy i informacji

Stowarzyszenie AF

Strona internetowa: heartrhythmalliance.org/afa/uk

Zapewnia informacje i wsparcie dla osób z migotaniem przedsionków.

Ciśnienie krwi w Wielkiej Brytanii

Strona internetowa: bloodpressureuk.org

Tel: 020 7882 6218

E-mail: help@bloodpressureuk.org

Pomoc i informacje na temat redukcji i zarządzania wysokim ciśnieniem krwi.

Brytyjska Fundacja Serca

Strona internetowa: bhf.org.uk

Telefon zaufania Heart: 0300 330 3311

Infolinia prowadzona przez pielęgniarki kardiologiczne oraz informacje i porady dotyczące wszystkich aspektów zdrowia serca.

Chest, Heart and Stroke Szkocja

Strona internetowa: chss.org.uk

Infolinia: 0808 801 0899

Infolinia obsługiwana przez pielęgniarki oraz informacje i praktyczne wsparcie dla osób po udarze i TIA mieszkających w Szkocji.

Cukrzyca w Wielkiej Brytanii

Strona internetowa: diabetes.org.uk

Infolinia: 0345 123 2399

Informacje i wsparcie dla dobrego życia z cukrzycą.

Agencja ds. Licencji dla Kierowców i Pojazdów (DVLA) Grupa medyczna kierowców (Anglia, Szkocja, Walia)

Strona internetowa: gov.uk/dvla

Agencja ds. kierowców i pojazdów (DVA) (Irlandia Północna)

Strona internetowa: nidirect.gov.uk

Gdzie znaleźć informacje na temat prowadzenia pojazdów po TIA i udarze w Anglii, Szkocji i Walii (DVLA) oraz Irlandii Północnej (DVA)

Heart UK

Strona internetowa: heartuk.org.uk

Infolinia: 0345 450 5988

E-mail: ask@heartuk.org.uk

Specjalistyczna organizacja charytatywna zajmująca się cholesterolem, z infolinią prowadzoną przez wyspecjalizowane pielęgniarki i dietetyków, z poradami w języku pendżabskim, urdu i hindi we wtorki.

NHS Choices

Strona internetowa: nhs.uk/livewell

NHS Inform (Szkocja)

Strona internetowa: nhsinform.scot

Strony internetowe NHS zawierające informacje na temat prowadzenia zdrowszego trybu życia. Witryna NHS Live Well

oferuje programy, które pomogą Tobie schudnąć, lepiej się odżywiać i więcej ćwiczyć.

NHS Smokefree

Strona internetowa: nhs.uk/smokefree

Skorzystaj z aplikacji, uzyskaj informacje lub znajdź lokalne wsparcie w rzucaniu palenia.

O naszych informacjach

Chcemy zapewnić najlepsze informacje dla osób dotkniętych udarem. Dlatego prosimy osoby po udarze i ich rodziny, a także ekspertów medycznych o pomoc w zestawieniu naszych publikacji.

Jak nam poszto?

Jeśli chcesz nas poinformować, co myślisz o tym przewodniku lub poprosić o listę źródeł, z których korzystaliśmy przy jego tworzeniu, napisz do nas na adres feedback@stroke.org.uk.

Dostępne formaty

Odwiedź naszą stronę internetową, jeśli potrzebujesz tych informacji w formacie audio, dużym drukiem lub alfabetem Braille'a.

Zawsze otrzymuj indywidualną poradę

Ten przewodnik zawiera ogólne informacje na temat udaru mózgu. Ale jeśli masz problem, należy zasięgnąć indywidualnej porady specjalisty, takiego jak lekarz rodzinny lub farmaceuta. Nasza infolinia może również pomóc Ci znaleźć wsparcie. Bardzo ciężko pracujemy, aby przekazać Wam najświeższe fakty, ale niektóre rzeczy się zmieniają. Nie kontrolujemy informacji dostarczanych przez inne organizacje lub strony internetowe.

Skontaktuj się z nami

Jesteśmy tu dla Ciebie. Skontaktuj się z nami, aby uzyskać fachowe informacje i wsparcie przez telefon, e-mail i online.

Infolinia: 0303 3033 100

Z telefonu tekstowego: 18001 0303 3033 100

Adres e-mail: helpline@stroke.org.uk

Strona internetowa: stroke.org.uk

Kiedy uderza udar, część mózgu się wyłącza. I tak samo jest z częścią ciebie. Ale mózg potrafi się przystosować. Nasze specjalistyczne wsparcie, badania i prowadzenie kampanii są możliwe tylko dzięki odwadze i determinacji społeczności osób po udarze. Dzięki większej liczbie darowizn i wsparciu możemy odbudować jeszcze więcej istnień.

Przeznacz darowiznę lub dowiedz się więcej na stronie int.
stroke.org.uk.

© Stroke Association - Stowarzyszenia Pomocy Osobom z
Udarem Mózgu 2020

Wersja 4. Opublikowany w maju 2020 r.

Do przeglądu: Wrzesień 2022 r.

kod pozycji: A01F01



Co pięć minut udar niszczy czyjeś życie. Potrzebujemy Twojego wsparcia, aby pomóc je odbudować. Przekaż darowiznę lub dowiedz się więcej na stronie int. **stroke.org.uk**.

Stroke Association jest zarejestrowane jako organizacja charytatywna w Anglii i Walii (nr 211015) oraz w Szkocji (SC037789). Zarejestrowane również na Wyspie Man (nr 945) i Jersey (nr 221) oraz działające jako organizacja charytatywna w Irlandii Północnej.