

Stroke  
Association

Slovakian

# Tranzitórny ischemický atak (TIA)



## **Tranzitórny ischemický atak (TIA)**

TIA je rovnaký ako cievna mozgová príhoda (CMP), ale príznaky trvajú len krátko. Príznaky CMP sa prejavia preto, lebo zrazenina blokuje prívod krvi do mozgu. Ak sa zrazenina pohne preč, príznaky CMP následne zmiznú.

Aj keď sa potom budete cítiť dobre, je dôležité okamžite vyhľadať lekársku pomoc. Volajte **999** hneď ako začnú príznaky. Ak sa to stalo pred nejakým časom, objednajte sa na súrny termín u svojho praktického lekára.

### **Prečo je to s úrne?**

TIA znamená, že vám hrozí cievna mozgová príhoda. Riziko je najväčšie v prvých dňoch a týždňoch po TIA. Naliehavo však potrebujete zistiť, čo presne spôsobilo TIA, a získať radu a vhodnú liečbu, aby ste zostali zdraví.

### **Prečo sa to stalo?**

Zrazeniny v mozgu sa môžu vyskytnúť z rôznych príčin, a lekári hľadajú rizikové faktory ako je vysoký krvný tlak, srdcové choroby alebo fajčenie. Budú s vami hovoriť o vašom zdraví, a poskytnú potrebnú liečbu a rady. Pre viac informácií si pozrite časť „Rizikové faktory pre TIA“ v tejto príručke.

## **Dostanem cievnu mozgovú príhodu?**

Je ťažké s určitosťou povedať, či niekto dostane CMP po TIA. Avšak TIA je hlavným znakom toho, že máte zvýšené riziko CMP. Preto sa lekári tak veľmi snažia zistiť, čím bol TIA spôsobený, a aby vám pomohli zlepšiť vaše zdravie. Dodržiavaním liečby a zdravším životným štýlom môžete aktívne znížiť riziko CMP.

Po TIA vaše riziko CMP klesá. Takže starostlivosťou o zdravie si môžete dať najlepšiu možnú šancu zostať z dlhodobého hľadiska v dobrom zdravotnom stave.

## **Nešoférujte po TIA**

Podľa zákona nesmiete po TIA šoférovať celý mesiac. Pozrite si našu príručku „Šoférovanie a CMP“ alebo volajte našu Linku pomoci pre viac informácií.

## **Spozorovanie príznakov TIA a CMP**

TIA má rovnaké príznaky ako CMP. Použite **FAST** test:

Face (**tvár**): tvár vám ovisla na jednu stranu.

Arms (**ramená**): nedokážete zdvihnúť a udržať ramená hore.

Speech (**reč**): vaša reč je nezrozumiteľná.

Time (**čas**): je načas zavolať 999.

Existujú aj iné bežné príznaky TIA a CMP. Sem patria:

- Náhla slabosť jednej strany v ramenách, rukách a nohách.
- Náhle rozmazané videnie alebo strata zraku v oku/očiach.
- Náhla strata pamäti a zmätenosť.
- Závraty či náhly pád.

**TIA vyžaduje súrnu lekársku pomoc, rovnako ako CMP.** Ak zbadáte príznaky TIA alebo CMP, volajte **999**. Nečakajte, či príznaky prejdú.

Ak vám nebola poskytnutá súrna lekárska pomoc, hneď sa objednajte u praktického lekára alebo zájdite do centra urgentnej starostlivosti NHS. Vaše príznaky musia byť čo najskôr prešetrené.

## **Čo bude ďalej?**

Ak pri príznakoch CMP zavoláte na **999**, mali by vás vziať do nemocnice. Ak po príznakoch TIA navštívite praktického lekára, môžu vás poslať do nemocnice na posúdenie. Pri podozrení na TIA vám bude podaný aspirín na zníženie rizika CMP.

## **Navštívte špecialistu**

Lekár alebo sanitár sa vás spýta, čo sa stalo. Ak usúdia, že ste zrejme mali TIA, zariadia vám návštevu u špecializovaného lekára alebo zdravotnej sestry do 24 hodín po vašich príznakoch.

Návšteva u špecialistu môže byť na TIA klinike alebo v nemocnici na oddelení pre CMP. Ak sa potvrdí TIA, lekári sa pokúsia zistiť príčinu. Podajú vám liečbu a rady na zníženie rizika novej CMP v budúcnosti.

## **Ako sa diagnostikuje TIA**

Najdôležitejšou informáciou na potvrdenie TIA sú vaše príznaky a kedy sa stali. Príznaky môžu byť spôsobené inými problémami, takže odborný lekár alebo zdravotná sestra vás pozorne vypočujú a potvrdia, či ste mali TIA. Môžu vám urobiť snímok mozgu, ale nie každý ho bude potrebovať.

Vyšetria vás na zdravotné problémy vedúce k CMP, ako je vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol a cukrovka. Môžu vám prezrieť srdce na zistenie srdcových chorôb. Môžu vám urobiť ultrazvukové vyšetrenie na zistenie zablokovaných krvných ciev na krku.

## **Prečo mi nebol urobený snímok mozgu?**

TIA je dočasná zrazenina vo vašom mozgu, takže nie vždy spôsobí poškodenie, ktoré by bolo viditeľné na snímku. Ak si lekári nie sú istí, čo vám spôsobilo príznaky, zrejme vás vyšetria magnetickou rezonanciou (MRI). Táto môže vylúčiť iné príčiny, ako je krvácanie alebo abnormality v mozgu. MRI môže niekedy ukázať miesto TIA v mozgu, najmä ak vám urobia snímok krátko po TIA. Toto však nie je hlavný spôsob, ktorým sa TIA diagnostikuje.

## **Ako vzniká TIA?**

Zrazeniny spôsobujúce TIA sa vyskytujú z rôznych dôvodov. Jeden typ zrazeniny je spôsobený hromadením tukových usadenín v krvných cievach vo vašom tele, známym ako ateroskleróza. Iný typ zrazeniny je spôsobený srdcovými ochoreniami, ako je fibrilácia predsiení (typ

nepravidelného tlkotu srdca). To môže viesť k vytvoreniu zrazeniny v srdci, ktorá putuje do mozgu.

Poškodenie tepien na krku, známe ako arteriálna disekcia, môže tiež spôsobiť zrazeniny. Ochorenie malých ciev je stav, pri ktorom sa upchajú drobné krvné cievy hlboko vo vašom mozgu. Aj to môže viesť k tvorbe zrazenín a spôsobeniu TIA alebo CMP.

## **Liečby na zníženie rizika tvorby nových zrazenín**

TIA znamená, že ste mali dočasnú zrazeninu v mozgu, ktorá vám dala príznaky CMP. Účelom liečby TIA je znížiť riziko, že sa do mozgu dostane nová zrazenina.

### **Lieky na riadenie krvi**

Na zníženie rizika novej zrazeniny vám budú ponúknuté lieky na riadenie krvi. Ak bola vaša zrazenina spôsobená vysokým krvným tlakom alebo upchatými tepnami v dôsledku tukových usadenín (ateroskleróza), dostanete protidoštičkové lieky (antiagreganciá). Tie zabránia krvným doštičkám (lepkavým časticiam) vo vašej krvi, aby sa zhlučkovali a vytvárali zrazeniny.

Ak zrazenina pochádza zo srdca v dôsledku fibrilácie predsiení, môže vám byť podaný antikoagulant. Týmto liekom sa spomalí tvorba zrazenín vo vašej krvi.

- **Užívanie liekov na riedenie krvi**

Je dôležité pokračovať v užívaní liekov tak, ako vám boli predpísané, inak vám hrozí riziko CMP. Zrejme pôjde o dlhodobú liečbu, takže ak potrebujete pomoc, navštívte svojho lekárnika alebo praktického lekára. Viac informácií o typoch liekov nájdete na **stroke.org.uk**.

### **Liečba upchatých tepien v krku**

Ak máte upchatú tepnu na krku (krčná tepna), môže vám byť ponúknutá operácia na odstránenie upchatia.

### **Liečba arteriálnej disekcie**

Ak máte poškodenú tepnu na krku, známu ako arteriálna disekcia, dostanete lieky na riedenie krvi, ktoré budete užívať až do zahojenia tepny. Arteriálna disekcia je často spôsobená zranením, a je bežnejšia u mladších dospelých a u detí.

## **Rizikové faktory pre TIA a CMP**

### **Vek**

Zhruba tretina ľudí s TIA a CMP je v produktívnom veku.

S pribúdajúcim vekom sa zvyšuje riziko TIA alebo CMP, ale môže sa prihodiť komukoľvek a v akomkoľvek veku.

### **Životný štýl**

Riziko CMP môžu zvýšiť veci, ktoré robíme v každodennom živote, vrátane:

- **Fajčenia.**
- **Nadváhy.**
- **Častého pitia nadmerného množstva alkoholu.**
- **Nízkej aktivity.**
- **Jedenia nezdravých jedál.**

Pozrite si časť tejto príručky „Ako znížiť riziko CMP“, kde nájdete praktické rady o zmenách k zdravšej životospráve.

## **Rodinná anamnéza**

Ak mal blízky člen vašej rodiny TIA alebo CMP, je vyššia pravdepodobnosť, že aj vy ich dostanete.

## **Etnická príslušnosť**

Ľudia z niektorých etnických skupín, ktoré sú v južnej Ázii, v Afrike a v Karibiku, majú zvýšené riziko CMP alebo niektorých rizikových faktorov spojených s CMP.

## **Zdravotné problémy spojené s TIA**

### **Vysoký krvný tlak**

Vysoký krvný tlak je najväčším rizikovým faktorom pre TIA a CMP, a hrá úlohu v polovici všetkých mozgových príhod. Nemá žiadne príznaky, takže si to nemusíte ani všimnúť. Liečbou vysokého krvného tlaku môžete výrazne znížiť riziko CMP. Môžu vám byť predpísané lieky, a tiež si môžete znížiť krvný tlak cvičením a zdravým stravovaním.



- **Užívanie liekov na vysoký krvný tlak**

Existuje niekoľko typov liekov na krvný tlak a typ, ktorý potrebujete, závisí na vašej etnicite a na vašich zdravotných problémoch, ktoré máte. Môže to chvíľu trvať, kým si na tieto lieky zvyknete, takže tomu dajte čas, a porozprávajte sa s lekárnikom alebo s lekárom, ak potrebujete pomoc.

Ak vám nebude niektorý liek vyhovovať, zrejme vám ponúknu iný. Niektorým ľuďom vyhovuje sledovanie vlastného krvného tlaku doma, pretože ich výsledky sú v domácom prostredí nižšie a tak môžu znížiť prísun liekov. Viac sa o liekoch a o domácom monitorovaní krvného tlaku dozviete u svojho lekárnika alebo u praktického lekára.

### **Fibrilácia predsiení (skr. FP)**

FP je ochorenie srdca, ktoré spôsobuje nepravidelný alebo abnormálne rýchly tlkot srdca. Znamená to, že sa vaše srdce nie vždy vyprázdni pri každom údere. V srdci sa môže vytvoriť zrazenina, ktorá sa dostane do mozgu a spôsobí CMP.

FP sa môže stratiť a zase vrátiť, takže na jej diagnostiku budete potrebovať domáce monitorovanie. Svoj pulz môžete pozorovať na zariadení pre sledovanie fyzickej kondície, takže sa informujte u svojho lekára alebo u nemocničného lekára.

Ak vám zistia fibriláciu predsiení, môže vám byť nasadená liečba na úpravu tlkotu srdca a tiež predpísané lieky na riedenie krvi, aby sa vám netvorili zrazeniny.

## **Cukrovka**

Cukrovka spôsobuje vysoké hladiny cukru v krvi. Postupom času to poškodí krvné cievy, čo môže viesť k tvorbe zrazenín. Cukrovka 2. typu je najbežnejšia a najviac sa vyskytuje pri nadváhe. Možno budete potrebovať lieky. Hladinu cukru v krvi si môžete dostať pod kontrolu zdravým stravovaním, znížením svojej hmotnosti a v prípade potreby aj aktívnejšou životosprávou.

## **Vysoký cholesterol**

Cholesterol je životne dôležitá látka v našom tele, ale ak jej máte v krvi priveľa, môže spôsobiť poškodenie ciev. Cholesterol a iné látky môžu upchávať cievy tukovými usadeninami. Ak máte vysoký cholesterol, dostanete statínové lieky na zníženie rizika CMP. Hladiny cholesterolu si môžete znížiť zdravšou stravou, a zvýšením telesnej aktivity natoľko, nakoľko je to len možné.

- **Užívanie statínov na vysoký cholesterol**

Ukázalo sa, že statínové lieky znižujú riziko CMP, ale niektorí ľudia sa po ich užití necítia dobre. Ak sa to stane aj vám, neprestaňte užívať lieky bez toho, aby ste sa neporadili s lekárnikom alebo so svojim lekárom. Pomôžu vám s užívaním liekov, alebo nájdú pre vás vhodnejšie varianty.

## **Ako znížiť vaše riziko mozgovej príhody**

### **Dodržiavajte liečbu zdravotných problémov**

Ak vám po TIA boli zistené zdravotné problémy, ako je vysoký krvný tlak alebo fibrilácia predsiení, budú vám ponúknuté lieky a poradenstvo. Užívanie liekov je veľmi dôležitý spôsob na zníženie rizika cievnej mozgovej príhody (CMP).

### **Dohl'ad pri dlhodobom užívaní liekov**

Je možné, že po TIA budete musieť začať dlhodobo užívať jeden alebo viac druhov liekov. Môže chvíľu trvať, kým si zvyknete na niektoré lieky, a tiež zrejme vyskúšate rôzne verzie liekov, kým nájdete tie, ktoré vám najviac vyhovujú.

Ak sa u vás prejavia vedľajšie účinky liekov alebo ich zabudnete vziať, porozprávajte sa s lekárnikom. A neprestaňte užívať lieky, až kým nenavštívite svojho lekára. Niektoré lieky môžu spôsobiť vedľajšie účinky ak ich náhle prestanete brať a tým zvýšite riziko cievnej mozgovej príhody.

## **Nájdite vhodnú pomoc, aby ste zostali zdraví**

Zvládanie zmien vo vašom živote po TIA môže byť pre vás veľmi náročné. Napríklad, možno budete musieť užívať niekoľko druhov liekov, ako sú statíny, lieky na riedenie krvi a lieky na vysoký krvný tlak. Toto sú zvyčajne dlhodobé liečby. Okrem toho možno skúsíte zmeniť životosprávu, ako je odvyknutie od fajčenia alebo schudnutie. Je to praktická životná výzva a môže to byť pre vás emocionálne náročné.

Ak teda bojujete s vecami ako je zvládanie liečby a zmena stravovania, nájdite si pre seba vhodnú pomoc a podporu.

Môže to znamenať zdieľanie pocitov s rodinou a s priateľmi. Môžu vám pomôcť tým, že sa pridajú k vašim plánom pre zdravší životný štýl alebo vám poskytnú praktickú podporu pri užívaní liekov.

Váš lekárnik a praktický lekár vás môžu podporiť poradenstvom alebo bližšími informáciami o liekoch.

Praktické rady a pomoc od iných ľudí môžete získať v online nástroji nášho Združenia pre CMP, ktorý sa volá **Moja príručka CMP** (angl. **My Stroke Guide**). Bezplatnú registráciu za účelom informácií o CMP a možnosť stretnutia sa s inými pacientami po CMP nájdete na **[mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com)**.

## **Staňte sa čo najaktívnejšími**

Zvýšený pohyb a každodenná aktivita budú mať veľký vplyv na vaše zdravie a pohodu. Nemusíte sa hneď zapísať do posilovne. Avšak ľudia nám často hovoria, že spoločné aktivity s inými sú pre nich veľmi motivujúce. Prechádzka s priateľmi alebo rodinná návšteva parku, vám pomôžu byť aktívnejšími a zvýšite si sebavedomie.

Chôdza, tanec, domáce práce, záhradkárčenie a plávanie vám pomôžu rozhýbať si telo. Začnite pomaly a postupne zvyšujte intenzitu svojich aktivít.

Fyzická aktivita má rôzne výhody, vrátane zníženia krvného tlaku, zníženia hladiny cholesterolu a kontroly hladiny cukru v krvi. Navyše vám to pomôže lepšie sa cítiť, a tiež sa vám zlepší nálada a uľahčí pocit úzkosti.

## **Je cvičenie bezpečné?**

Zvýšený pohyb a čo najvyššia aktivita sú najlepšie spôsoby, ako znížiť riziko CMP. Cvičenie a aktivita sú celkovo bezpečné a naozaj môžu pomôcť vášmu zdraviu a pohode.

Jedinou výnimkou je, ak máte extrémne vysoký krvný tlak, prípadne iný zdravotný problém, ktorý by vám mohol spôsobiť úraz alebo ochorenie. Ak máte nejaké obavy pred tým, ako začnete cvičiť, spýtajte sa svojho praktického lekára.

Viac praktických tipov a nápadov, ako sa stať aktívnejšími, nájdete na [stroke.org.uk/getting-active](http://stroke.org.uk/getting-active).

## **Jedzte zdravo**

Zdravá strava s množstvom ovocia a zeleniny môže znížiť riziko CMP tým, že vám pomôže zvládnuť zdravotné problémy spojené s CMP, ako je cukrovka a vysoký cholesterol. Nemusíte zmeniť svoj jedálňiček naraz – skúste si každý deň pridať kúsok ovocia alebo zeleniny, napríklad banán alebo paradajky k obedu.

Čerstvé a doma pripravené jedlo môže obmedziť prísun soli a znížiť krvný tlak. Menej nasýtených (tvrdých) tukov vo vašej strave a konzumácia väčšieho množstva nenasýtených tukov (rastlinných olejov) pomôže znížiť hladinu cholesterolu.

## **Snažte sa mať zdravú telesnú hmotnosť**

TIA a CMP môžu dostať ľudí akejkoľvek veľkosti a tvaru tela. Ale viac telesného tuku zvyšuje vaše riziko, a zníženie hmotnosti vám zníži pravdepodobnosť výskytu cievnej mozgovej príhody.

Chudnutie môže znížiť vysoký krvný tlak a zlepšiť stav cukrovky. Tiež vám to môže znížiť hladinu cholesterolu. Dokonca môžete znížiť alebo úplne prestať užívať niektoré lieky. Takže ak schudnete,

navštívte svojho lekára a spoločne prediskutujte vaše zdravie a dávkovanie liekov.

Zdravá strava a aktivita vám pomôžu udržať zdravú váhu. Mnohým ľuďom pomáha mať nejakú oporu ako je klub alebo používanie aplikácie na chudnutie. Spýtajte sa svojho lekárnika, či existuje nejaká pomoc v mieste vášho bydliska.

## **Prestaňte fajčiť**

Ak ste fajčiar, prvú radu, ktorú dostanete po TIA, bude prestať s fajčením.

Fajčenie zdvojnásobuje riziko úmrtia na CMP. Ale akonáhle prestanete, vaše riziko CMP začne okamžite klesať. Takže prestať s fajčením je jednou z najlepších vecí, ktoré môžete urobiť pre svoje zdravie.

Nemusíte na to byť sami. K dispozícii je pomoc pri odvykaní, vrátane produktov na predpis, ktoré nahrádzajú nikotín, a tiež aplikácia Stoptober. Spýtajte sa lekára alebo lekárnika, kde možno nájsť miestne služby na odvyknutie od fajčenia. Vo vašej oblasti môže byť aj miestna služba pomoci s osobnými stretnutiami.

## **Obmedzte pitie alkoholických nápojov**

Pravidelné pitie priveľkého množstva alkoholu zvyšuje riziko CMP. Zvýši vám to krvný tlak, najmä ak toho vypijete veľa naraz. Po čase pravidelné pitie veľkého množstva alkoholu môže viesť k vysokému krvnému tlaku. Obmedzenie alkoholu vám pomôže znížiť krvný tlak a vyhnúť sa tvorbe zrazenín.

Vo Veľkej Británii je bezpečný limit alkoholu 14 jednotiek týždenne. Rovnaký limit je pre mužov aj pre ženy. Ak máte pocit, že pijete priveľa, vyhľadajte nejaké rady na obmedzenie alkoholu. Na internete nájdete rady na **drinkaware.co.uk** a váš lekár vám poradí, aká miestna pomoc je vám k dispozícii.

## **TIA: Ľudia hovoria...**

### **Už je mi lepšie. Nemám čas na termín pre TIA.**

Aj keď sa cítite dobre, TIA je hlavným varovným signálom CMP. Návšteva TIA kliniky a následné kontroly vám môžu povedať, prečo ste mali TIA. Dostanete liečbu a rady, ktoré vám pomôžu znížiť riziko CMP, a ako ostať v dobrom zdraví. Snažte sa preto dať svojim lekárskeym kontrolám najvyššiu prioritu.



## **Obávam sa toho, čo mi môžu zistiť na kontrole po TIA.**

Môže to byť veľmi znepokojujúce, ak sa dozviete, že ste mali TIA. Avšak navštevovaním lekárskeho termínu a dodržiavaním predpísanej liečby máte skvelú šancu skutočne zmeniť budúcnosť svojho zdravia.

## **Nechcem nikoho zat'azovat'.**

Lekárski odborníci sú vyškolení vyšetriť príznaky CMP. Upokoja vás, alebo poskytnú potrebnú lekársku pomoc.

## **Prečo mám brať lieky? Nijako mi nepomáhajú.**

Po TIA pravdepodobne dostanete aspoň jeden druh dlhodobého lieku, ale možno aj dva a viac liekov.

Mnohé zdravotné problémy spojené s CMP, ako je upchatie tepien alebo vysoký krvný tlak, nemá žiadne príznaky alebo len veľmi malé. Takže keď začnete s užívaním liekov, zrejme to nebude mať výrazný vplyv na to ako sa fyzicky cítite.

Ale užívanie týchto liekov výrazne zníži nebezpečenstvo CMP.

Ak máte ťažkosti s užívaním niektorých liekov kvôli vedľajším účinkom alebo praktickým problémom, hovorte s lekárnikom alebo s lekárom. Neprestávajúce užívať lieky bez toho, aby ste sa najprv neporadili s lekárom, pretože to môže zvýšiť riziko CMP.

## **TIA bez zjavnej príčiny**

Lekári niekedy presne nezistia, čo vám spôsobilo TIA. Vyšetria vás na hlavné rizikové faktory mozgovej príhody, ako je vysoký krvný tlak, cukrovka, upchaté tepny a fibrilácia predsiení (druh nepravidelného tlkotu srdca).

## **Liečba TIA bez zjavnej príčiny**

Aj keď sa príčina TIA nenájde, zrejme vám bude poskytnutá rovnaká liečba ako pri akomkoľvek TIA, čo je zvyčajne liek na riedenie krvi, aby sa predišlo novej zrazenine. Ak máte vysoký krvný tlak, cukrovku alebo vysoký cholesterol, bude vám ponúknutá liečba aj na tieto zdravotné problémy.

## **Zostaňte zdraví a znížte riziko**

Ako ktokoľvek s TIA, aj vy môžete prispieť k zlepšeniu svojho zdravia dodržiavaním predpísanej liečby, zdravou stravou a pohybom. Ak zvyčajne nie ste veľmi aktívni, o zvýšenom pohybe sa môžete dozvedieť viac v našej príručke „Viac pohybu po CMP“.

Ak už ste fit a aktívni, snažte sa v tom pokračovať – nielenže znížite pravdepodobnosť CMP, ale vám to aj pomôže ostať zdraví a zlepšiť sa vám nálada. Ak potrebujete zmeniť životný štýl, ako napríklad prestať fajčiť alebo schudnúť, informujte sa u svojho lekára alebo lekárnik a ohľadom dostupnej pomoci v mieste vášho bydliska.

## **Dlhodobé následky TIA**

### **Únava**

Hoci fyzické príznaky TIA prejdú rýchlo, môže to mať určité dlhodobé následky. Niektorí ľudia trpia únavou (extrémna únava, ktorá sa nie vždy zlepší odpočinkom). To môže ovplyvniť váš návrat do práce po TIA alebo to obmedzí, koľko toho môžete urobiť okolo domu.

Zrejme budete musieť veci prediskutovať so zamestnávateľom a s rodinou. Vysvetlite im ako sa cítite a akú pomoc potrebujete. Viac sa dočítate na [stroke.org.uk/fatigue](https://stroke.org.uk/fatigue).

### **Emocionálny dopad**

TIA môže mať na vás emocionálny dopad. Môžete sa cítiť veľmi šokovaní a zrejme sa budete báť o svoje zdravie. Niektorí ľudia majú problémy s úzkosťou a náladou. Zdieľanie svojich pocitov s rodinou a s priateľmi im pomôže pochopiť, čím práve prechádzate.

Rozprávanie o svojich pocitoch pomôže znížiť úzkosť a pomôže vám prekonať čím si prechádzate.

Zvýšená aktivita a cvičenie vám pomôže zlepšiť náladu. Pravidelná aktivita môže pomôcť s únavou tým, že sa vám bude lepšie spať a zlepši sa vám hladina energie.

## **Zmerajte sa na svoju pohodu**

Dodržiavaním svojej liečby a zmenami k zdravšiemu životnému štýlu pomôžete svojmu celkovému zdraviu a pohode. Ak prestanete fajčiť, budete jesť zdravé jedlo a viac sa hýbať, budete sa cítiť lepšie. Budete tiež vedieť, že robíte všetko pre to, aby ste zlepšili svoje zdravie a znížili riziko CMP.

Ak máte pocit, že úzkosť alebo znížená nálada ovplyvňujú váš každodenný život, kontaktujte svojho lekára alebo zavolajte na našu linku pomoci, kde vám poradíme, ako nájsť vhodnú pomoc.

## **Ako riešiť iné problémy**

Ak stále máte po TIA fyzické alebo kognitívne problémy (ťažkosti s pamäťou a myslením), informujte o tom na TIA klinike alebo svojho praktického lekára, pretože možno budete potrebovať ďalšie vyšetrenia.

## **Kde získať pomoc a informácie**

### **Združenie pre CMP (Stroke Association)**

#### **Linka pomoci**

Naša Linka pomoci ponúka informácie a podporu pre každého, koho sa TIA a CMP týkajú. Sem patria priatelia a opatrovatelia.

Zavolajte nám na **0303 3033 100**, z textového telefónu (pre nepočujúcich) na **18001 0303 3033 100**

Alebo napíšte email na: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

## **Prečítajte si naše informácie**

Viac informácií o CMP nájdete na **stroke.org.uk**, alebo volajte Linku pomoci na objednanie tlačených kópií našich príručiek.

## **Moja príručka CMP (My Stroke Guide)**

Cez elektronický nástroj Združenia pre CMP (The Stroke Association) nazývaný **Moja príručka CMP** (angl. **My Stroke Guide**) získate bezplatný prístup k dôveryhodným radám, informáciám a pomoci 24 hodín denne, 7 dní v týždni. **Moja príručka CMP** vás spojí s našou internetovou komunitou, aby ste zistili, ako iní ľudia zvládajú svoje zotavovanie sa po CMP.

Už dnes sa môžete prihlásiť na **mystrokeguide.com**

## **Iné zdroje pre pomoc a informácie**

### **AF Association (*Združenie pre fibriláciu predsiení*)**

Webstránka: [heartrhythmalliance.org/afa/uk](http://heartrhythmalliance.org/afa/uk)

Poskytuje informácie a podporu ľuďom s fibriláciou predsiení.

### **Blood Pressure UK (*Krvný tlak UK*)**

Webstránka: [bloodpressureuk.org](http://bloodpressureuk.org)

Telefón: 020 7882 6218

Email: [help@bloodpressureuk.org](mailto:help@bloodpressureuk.org)

Pomoc a informácie o znížení a zvládaní vysokého krvného tlaku.

**British Heart Foundation (*Britská nadácia pre srdce*)**

Webstránka: [bhf.org.uk](http://bhf.org.uk)

Infolinka pre srdce: 0300 330 3311

Linku pomoci prevádzkujú kardiologické sestry, plus informácie a rady o všetkých aspektoch zdravia srdca.

**Chest, Heart and Stroke Scotland (*Hrud', Srdce a CMP Škótsko*)**

Webstránka: [chss.org.uk](http://chss.org.uk)

Infolinka: 0808 801 0899

Poradenská linka so zdravotnými sestrami, a informácie a praktická pomoc pre ľudí s CMP a TIA žijúcich v Škótsku.

**Diabetes UK (*Cukrovka UK*)**

Webstránka: [diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)

Linka starostlivosti: 0345 123 2399

Informácie a pomoc pre život s cukrovkou.

**Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) Drivers Medical Group (England, Scotland, Wales) – Agentúra pre udeľovanie licencií**

***vodičom a vozidlám (DVLA) – Lekárska skupina vodičov (Anglicko, Škótsko, Wales)***

Webstránka: [gov.uk/dvla](http://gov.uk/dvla)

***Driver and Vehicle Agency (DVA) (Northern Ireland) – Agentúra pre vodičov a vozidlá (DVA) (Severné Írsko)***

Webstránka: [nidirect.gov.uk](http://nidirect.gov.uk)

Informácie o šoférovaní po TIA a CMP v Anglicku, Škótsku a vo Walese (DVLA) a v Severnom Írsku (DVA).

***Heart UK (Srdce UK)***

Webstránka: [heartuk.org.uk](http://heartuk.org.uk)

Infolinka: 0345 450 5988

Email: [ask@heartuk.org.uk](mailto:ask@heartuk.org.uk)

Odborný dobročinný spolok pre cholesterol, s infolinkou riadenou odbornými sestrami a dietológmi, s poradenstvom v pandžábčine, urdčine a hindčine každý utorok.

***NHS Choices (NHS Možnosti výberu)***

Webstránka: [nhs.uk/livewell](http://nhs.uk/livewell)

***NHS Inform (Scotland) – NHS Informuje (Škótsko)***

Webstránka: [nhsinform.scot](http://nhsinform.scot)

Webstránky NHS poskytujúce informácie o zdravšej životospráve.  
Webstránka NHS Live Well (*NHS Žite dobre*) ponúka programy na pomoc pri chudnutí, lepšej strave a ako viac cvičiť.

## **NHS Smokefree (*NHS Bez fajčenia*)**

Webstránka: [nhs.uk/smokefree](https://nhs.uk/smokefree)

Použite aplikáciu, získajte informácie alebo nájdite miestnu pomoc pri odvykaní od fajčenia.

## **O našich informáciách**

Ľuďom postihnutým cievnou mozgovou príhodou chceme poskytnúť čo najlepšie informácie. Preto žiadame ľudí, ktorí prekonalí CMP a tiež ich rodiny, ako aj lekárske odborníkov, aby nám pomohli zostaviť naše publikácie.

### **Ako nás ohodnotíte?**

Ak nám chcete povedať, čo si myslíte o tejto príručke, alebo ak chcete požiadať o zoznam zdrojov, z ktorých sme čerpali, pošlite nám email na [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

### **Prístupné formáty**

Ak potrebujete tieto informácie vo zvukovom formáte, vo veľkom alebo v Braillovom písme, navštívte našu webstránku.

**Snažte sa vždy získať individuálne rady**



Táto príručka obsahuje všeobecné informácie o CMP. Ale ak máte problém, mali by ste vyhľadať individuálne rady od odborníkov ako sú lekári či lekárnici. Aj naša Linka pomoci vám môže byť užitočná. Usilovne pracujeme na tom, aby sme vám poskytli najnovšie fakty, ale niektoré veci sa časom menia. Nekontrolujeme informácie poskytované inými organizáciami alebo webstránkami.

## **Kontaktujte nás**

**Sme tu pre vás. Kontaktujte nás ohľadne odborných informácií a pomoci telefonicky, emailom a na našej webstránke.**

**Infolinka pre CMP:** 0303 3033 100

**Cez textový telefón (pre nepočujúcich):** 18001 0303 3033 100

**Email:** [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)

**Webstránka:** [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

Pri cievnej mozgovej príhode sa časť vášho mozgu vypne. A tým sa vypne aj časť z vás. Ale mozog sa vie prispôbiť. Naša odborná pomoc, výskum a kampane sa môžu uskutočniť len vďaka odvahe a odhodlaniu nášho združenia pre cievnu mozgovú príhodu. Vďaka vašim príspevkom a podpore dokážeme pomôcť čoraz viacerým ľuďom v ich životných situáciách.

Prispejte alebo viac čítajte na **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

Verzia 4. Publikované v máji 2020

Plán revízie textu: september 2022

Kód vydania: A01F01

CMP ničí životy každých 5 minút. Na ich obnovu potrebujeme vašu pomoc. Prispajte alebo viac čítajte na **stroke.org.uk**.

© Stroke Association (Združenie pre CMP) je registrované ako dobročinný spolok in Anglicku a vo Walese (číslo 211015), a v Škótsku (číslo SC037789).

Združenie je tiež registrované na ostrovoch Man (číslo 945) a Jersey (číslo 221), a funguje ako dobročinný spolok v Severnom Írsku.