

Stroke
Association

Bulgarian

Преходна исхемична атака (ПИА)



Преходна исхемична атака (ПИА)

ПИА е същото като инсулт, но симптомите са краткотрайни.

Проявяват симптоми на инсулт, защото тромб блокира кръвоснабдяването на мозъка ви. След като тромбът се премести, симптомите на инсулт отзвучават.

След това може да се чувствате добре, но е жизненоважно веднага да потърсите медицинска помощ. Обадете се на **999** веднага, щом се появят симптоми. Ако това е станало преди известно време, запишете си спешен преглед при личния лекар.

Защо това е спешно?

Получаването на ПИА е предупреждение, че рискувате да получите инсулт. Рискът е най-висок през първите дни и седмици след ПИА. Вие обаче спешно трябва да разберете какво е причинило ПИА и да получите консултация и лечение, за да опазите здравето си.

Защо се случи това?

Съсиреци в мозъка могат да се образуват по различни причини и лекарите търсят рискови фактори като високо кръвно налягане, сърдечни проблеми или тютюнопушене. Те ще разговарят с вас за вашето здравословно състояние и ще ви дадат необходимото лечение и съвети. За допълнителна информация вижте „Рискови фактори за ПИА“ по-нататък в това ръководство.

Ще получи ли инсулт?

Трудно е да се каже със сигурност дали някой ще получи инсулт след ПИА. Но ПИА е сериозен признак, че рискът от инсулт за вас е много по-висок от нормалния. Ето защо лекарите работят толкова усърдно, за да открият причината за нея и да ви помогнат да подобрите здравето си. А като спазвате лечението и правите промени към здравословен начин на живот, можете активно да намалите риска от инсулт.

След ПИА рискът от инсулт намалява с течение на времето. Така че, като се грижите за здравето си, можете да си осигурите най-добрите възможни шансове да запазите здравето си в дългосрочен план.

Не шофирайте след ПИА

След ТИА не трябва да шофирате в продължение на един месец по закон. За повече информация вижте нашето ръководство „Шофиране и инсулт“ или се обадете на линията ни за помощ.

Как да разпознаете признаците на ПИА и инсулт

Основните симптоми на ПИА са същите като тези при инсулт.

Използвайте теста FAST:

F: Face – лицето ви е увиснало от едната страна.

A: Arms – не можете да вдигнете двете си ръце заедно и да ги задържите така.

S: Speech – говорът ви е неясен.

T: Time – Време е да се обадите на 999.

Има и други общи признаци на ПИА и инсулт. Те включват:

- Внезапна слабост в ръцете, дланите или краката от едната страна.
- Внезапно замъгляване или загуба на зрението на едното или на двете очи..

- Внезапна загуба на памет или объркване.
- Замаяност или внезапно падане.

ПИА е спешно медицинско състояние, също като инсулта.

Ако забележите признаците на ПИА или инсулт, обадете се на **999**. Не изчакавайте да видите дали симптомите ще отшумят. Ако не получите незабавна медицинска помощ, запишете си спешен преглед при личния лекар или отидете в център за спешна медицинска помощ на NHS. Трябва да проверите симптомите си колкото може по-скоро.

Какво следва?

Ако се обадите на **999** със симптоми на инсулт, трябва да постъпите в болница. Ако отидете при личния си лекар след появата на симптоми на ПИА, той може да ви издаде направление за преглед в болница. При подозрения за ПИА ще ви бъде предписан аспирин, за да се намали рискът от инсулт.

Преглед при специалист

Личният лекар или парамедикът ще ви разпита какво се е случило. Ако прецени, че може да сте получили ПИА, ще ви

насочи за преглед при лекар специалист или медицинска сестра в рамките на 24 часа след появата на симптомите. Прегледът ви от специалист може да бъде в клиника за лечение на ПИА или в болнично отделение за лечение на инсулт. Ако се потвърди наличието на ПИА, лекарите ще се опитат да разберат как се е случила. Ще ви бъде назначено лечение и ще получите съвети как да намалите риска от инсулт в бъдеще.

Как се диагностицира ПИА

Най-важната информация за потвърждаване на ПИА е вашият разказ за симптомите и кога са се появили. Симптомите могат да бъдат причинени от други проблеми, затова лекарят специалист или медицинската сестра ще ви изслушат внимателно и ще потвърдят дали сте имали ПИА. Може да ви бъде направен скенер на мозъка, но не всеки има нужда от такъв.

Ще ви бъдат направени изследвания за здравословни проблеми, свързани с инсулта, като високо кръвно налягане, висок холестерол и диабет. Може да ви се направи и сърдечен мониторинг, за да се провери за сърдечни заболявания. Може да ви бъде направено ехографско изследване, за да се

провери дали нямате запушени кръвоносни съдове в областта на шията.

Защо не ми направиха скенер на мозъка?

ПИА представлява временен тромб в мозъка, така че не винаги причинява увреждане, което да се вижда при сканиране. Ако лекарите не са сигурни каква е причината за симптомите ви, може да ви бъде направено сканиране чрез магнитно-резонансна томография (МРТ). Така могат да се изключат други причини за симптомите, като например мозъчни кръвоизливи или аномалии. Понякога МРТ може да покаже мястото на ПИА, особено ако е направена скоро след атаката. Това обаче не е основният метод за диагностициране на ПИА.

Как се получава ПИА?

Тромбите, които предизвикват ПИА, могат да възникнат по различни причини. Един от видовете тромби се причинява от натрупването на мастни отлагания в кръвоносните съдове из тялото, известно като атеросклероза. Друг вид тромби се дължат на сърдечни заболявания, като например предсърдно мъждене (вид неравномерен сърдечен ритъм). То може да

доведе до образуване на съсирек в сърцето и придвижването му към мозъка.

Увреждането на артериите в областта на шията, известно като артериална дисекция, също може да доведе до образуване на тромби. Болестта на малките кръвоносни съдове е заболяване, при което малките кръвоносни съдове дълбоко в мозъка се запушват. Това също може да доведе до образуване на съсиреци и да причини ПИА или инсулт.

Лечение за намаляване на риска от нов съсирек

Наличието на ПИА означава, че сте имали временен тромб в мозъка, което е довело до симптоми на инсулт. Лечението на ПИА има за цел да намали вероятността от попадане на друг съсирек в мозъка ви.

Лекарства за разреждане на кръвта

Ще Ви бъде предложено някакво лекарство за разреждане на кръвта, за да се намали рискът от образуване на нов съсирек. Ако тромбът се дължи на високо кръвно налягане или на запушени артерии вследствие на мастни натрупвания (атеросклероза), ще ви бъде предписано антитромбоцитно лекарство. То намалява вероятността лепкавите частици в кръвта ви да се слепват и да образуват съсиреци.

Ако тромбът е дошъл от сърцето поради състояние като предсърдно мъждене, може да ви бъде предписан антикоагулант. Той забавя образуването на съсиреци в кръвта ви.

- **Прием на лекарства за разреждане на кръвта**

Важно е да продължавате да приемате лекарствата по начина, по който са предписани, в противен случай има риск да получите инсулт. Вероятно лечението ще бъде дългосрочно, така че, ако имате нужда от подкрепа, обърнете се към вашия фармацевт или личен лекар. Можете да намерите повече информация за видовете лекарства на адрес stroke.org.uk.

Лечение на запушени артерии в областта на шията

Ако имате запушена артерия на шията (каротидна артерия), може да ви бъде предложена операция за отстраняване на запушването.

Лечение на артериална дисекция

Ако имате увредена артерия на шията, известна като артериална дисекция, ще ви бъде предписано лекарство за разреждане на кръвта, което да приемате, докато артерията

заздравее. Артериалната дисекция често се дължи на нараняване и е по-често срещана при по-млади хора и деца.

Рискови фактори за ПИА и инсулт

Възраст

Около една трета от хората с ПИА и инсулт са в трудоспособна възраст. С напредването на възрастта рискът от ПИА или инсулт нараства, но това може да се случи на всеки, на всяка възраст.

Начин на живот

Рискът от инсулт може да се повиши от нещата, които правим в ежедневието, включително:

- **Тютюнопушене.**
- **Наднормено тегло.**
- **Редовно прекаляване с употребата на алкохол.**
- **Липса на активност.**
- **Консумация на нездравословна храна.**

Вижте „Как да намалите риска от инсулт“ по-нататък в това ръководство за практически съвети за здравословни промени в начина на живот.

Фамилна обремененост

Вероятността да получите ПИА или инсулт е по-голяма, ако близък роднина от семейството ви е имал такъв.

Етническа принадлежност

Хората от някои етнически групи, като южноазиатската, африканската и карибската, също са изложени на по-висок риск от инсулт или някои от рисковите фактори, свързани с него.

Здравословни състояния, свързани с ПИА

Високо кръвно налягане

Високото кръвно налягане е най-значимият рисков фактор за ПИА и инсулт и е причина за половината от всички инсулти. То няма никакви симптоми, така че може да не знаете, че го имате. Като лекувате високото кръвно налягане, можете да намалите значително риска от инсулт. Възможно е да се нуждаете от лекарства, но също така можете да подобрите кръвното си налягане чрез физически упражнения и здравословно хранене.

- **Прием на лекарства за високо кръвно налягане**

Има различни видове лекарства за кръвно налягане, като видът, от който се нуждаете, зависи от етническата ви принадлежност и евентуалните ви здравословни състояния. Приспособяването към новите лекарства за кръвно налягане може да отнеме известно време, затова си дайте време и се обърнете към фармацевта или личния си лекар, ако имате нужда от подкрепа.

Ако някое лекарство не е подходящо, може да опитате алтернативно такова. Някои хора смятат, че като следят кръвното си налягане у дома, това им помага да намалят приема на лекарства, тъй като в домашна среда резултатите са по-ниски. Разговаряйте с вашия фармацевт или личен лекар, за да научите повече за лекарствата и следенето на кръвното налягане в домашни условия.

Предсърдно мъждене (ПМ)

Предсърдното мъждене (ПМ) е сърдечно заболяване, което причинява неравномерен или необичайно бърз сърдечен ритъм. Това означава, че сърцето не винаги се изпразва от

кръвта при всеки удар. В сърцето може да се образува съсирек, който да стигне до мозъка и да причини инсулт.

ПМ може да се появява и изчезва, така че може да се наложи домашно наблюдение, за да го диагностицирате. Можете също така да използвате фитнес тракер, за да следите сърдечната си честота, така че говорете с личния си лекар или с лекаря в болницата, за да обсъдите това.

Ако ви е поставена диагноза ПМ, може да ви бъде предписано лечение за нормализиране на сърдечния ритъм и лекарства за разреждане на кръвта, за да се намали вероятността от образуване на съсиреци.

Диабет

Диабетът причинява високи нива на кръвната захар. С течение на времето това уврежда кръвоносните съдове, което може да доведе до образуване на съсиреци. Диабетът тип 2 е най-разпространен и е по-вероятно да се развие, ако имате наднормено тегло. Може да се наложи медикаментозно лечение. Но можете също така да контролирате кръвната си захар чрез здравословно хранене, отслабване, ако е необходимо, и физическа активност.

Висок холестерол

Холестеролът е жизненоважно вещество в нашия организъм, но прекалено високото му съдържание в кръвта може да увреди кръвоносните съдове. Холестеролът и други вещества могат да запушат артериите с мастни отлагания. Ако имате висок холестерол, ще ви бъде предписано лекарство от групата на статините, за да се намали рискът от инсулт. Можете да намалите нивата на холестерола си също и като се храните здравословно и поддържате максимална активност.

- **Прием на статини при висок холестерол**

Доказано е, че лекарствата от групата на статините намаляват риска от инсулт, но някои хора смятат, че приемът им не им се отразява добре. Ако това се случи и с вас, не спирайте да приемате лекарството, без да се консултирате с вашия фармацевт или личен лекар. Те могат да ви помогнат с лекарствата или да намерят друг вид, който е подходящ за вас.

Как да намалите риска от инсулт

Спазвайте лечението за вашето здравословно състояние

Ако сте с диагностицирани здравословни проблеми след ПИА, например високо кръвно налягане или предсърдно мъждене, ще ви бъдат предложени лекарства и съвети. Да си вземате лекарствата е наистина важен начин да намалите риска от инсулт.

Управление на дългосрочния прием на лекарства

След ПИА може да се наложи да започнете дългосрочен прием на един или повече видове лекарства. Може да отнеме известно време, докато свикнете с някои видове лекарства, и може да се наложи да опитате различни варианти, за да намерите подходящия за вас.

Ако имате някакви проблеми като странични ефекти или забравяте да вземете лекарството си, посъветвайте се с вашия фармацевт. И не спирайте никакви лекарства, преди да се консултирате с личния лекар. Някои лекарства могат да предизвикат странични ефекти, ако ги спрете внезапно, а спирането на лекарство ще увеличи риска от инсулт.

Търсене на подкрепа за поддържане на добро здраве

Промените в живота ви след ПИА може да ви се струват прекалено много, за да се справите с тях. Например, може да се наложи да приемате няколко вида лекарства, като статини, лекарства за разреждане на кръвта и лекарства за високо кръвно налягане. Лечението на тези състояния обикновено е продължително. Наред с това може да се опитвате да промените начина си на живот, например да откажете цигарите или да отслабнете. Това може да е истинско предизвикателство и да окаже емоционално въздействие. Затова, ако ви е трудно да се справяте с неща като управлението на вашето лечение и промяната на диетата, опитайте се да потърсите подкрепа за себе си. Това може да означава да споделите чувствата си със семейството и приятелите си. Те могат да ви помогнат, като се включат в плановете ви за здравословни промени в начина ви на живот или да ви окажат практическа подкрепа при приема на лекарства. Вашият фармацевт и личен лекар могат да ви помогнат със съвет или преглед на лекарствата.

Можете да получите практически съвети и подкрепа от други хора в онлайн инструмента на Асоциацията за подкрепа при инсулт, My Stroke Guide. Регистрирайте се безплатно, за да получавате информация за инсулта и да се запознаете с други хора, засегнати от инсулт и ПИА, на mystrokeguide.com.

Бъдете колкото може по-активни

Ако се движите повече и сте максимално активни всеки ден, това ще има голямо значение за вашето здраве и благополучие. Не е необходимо да се включвате в организирани фитнес занимания, например във фитнес зала. Хората обаче споделят, че общите занимания с други хора им помагат да с мотивират. Разходката с приятел или семейното посещение в парка могат да ви помогнат да започнете да се наслаждавате на повишената си активност и да засилят увереността ви.

Ходенето, танците, домакинската работа, градинарството и плуването осигуряват движение на вашето тяло. Започнете бавно и постепенно увеличавайте натоварването.

От физическата активност има най-различни ползи, включително понижаване на кръвното налягане, намаляване на холестерола и контрол на кръвната захар. Освен това тя може да ви накара да се чувствате добре и да ви помогне да се справите с лошото настроение и тревожността.

Безопасни ли са упражненията?

Повече движение и максимална активност е един от най-добрите начини да намалите риска от инсулт. Като цяло упражненията и активността са безопасни и могат наистина да помогнат на здравето и благополучието ви.

Единственото изключение е, ако имате изключително високо кръвно налягане или друг здравословен проблем, който може да доведе до травма или заболяване. Ако не сте сигурни за това, винаги се консултирайте с личния си лекар, преди да започнете да правите повече упражнения.

За още практически съвети и идеи относно активността посетете stroke.org.uk/getting-active.

Хранете се здравословно

Здравословното хранене с много плодове и зеленчуци може да намали риска от инсулт, като ви помогне да се справите със здравословни проблеми, свързани с инсулта, като диабет и висок холестерол. Не е необходимо да промените хранителния си режим изведнъж – опитайте да добавяте по един плод или зеленчук всеки ден, например банан или домати на обяд.

Консумацията на прясна и домашно приготвена храна може да намали приема на сол и да понижи кръвното ви налягане. Намалването на количеството наситени (твърди) мазнини в храната и консумирането на повече ненаситени мазнини (растителни масла) може да понижи нивата на холестерола.

Стремете се към здравословно телесно тегло

ПИА и инсулт могат да се случат на хора с всякакъв размер и форма на тялото. Но наличието на повече телесни мазнини повишава риска, а намаляването на теглото, ако е необходимо, може да намали вероятността от инсулт.

Отслабването може да намали високото кръвно налягане и да подобри състоянието на диабета. То може да понижи и вашия холестерол. Възможно е дори да успеете да намалите или да спрете приема на някои лекарства. Затова, ако отслабнете, посетете отново личния си лекар, за да обсъдите здравословното си състояние и лекарствата.

Добрият хранителен режим и активността могат да ви помогнат да поддържате здравословно тегло. Много хора обаче смятат, че е полезно да имат някаква подкрепа, например клуб или използване на приложение за отслабване. Посъветвайте се с местния фармацевт за наличната помощ на място.

Откажете цигарите

Ако пушите, да откажете цигарите вероятно ще бъде първият съвет, който ще получите след ПИА.

Тютюнопушенето повишава двукратно риска да умрете от инсулт. Веднага щом го откажете обаче рискът от инсулт започва незабавно да намалява. Затова да спрете пушенето е

едно от най-добрите неща, които можете да направите за здравето си.

Не е нужно да го правите сами. Предлага се помощ за отказване от тютюнопушенето, включително никотин-заместващи продукти по лекарско предписание и приложението Stoptober. Обърнете се към личния си лекар или фармацевт, за да научите повече за местните услуги за отказване от тютюнопушене. Възможно е да има местна служба за оказване на лична подкрепа, до която можете да получите достъп.

Намалете употребата на алкохол

Редовното прекаляване с употребата на алкохол повишава риска от инсулт. Тя повишава кръвното налягане, особено ако пиете много наведнъж. Редовната консумация на големи количества с течение на времето може да доведе до високо кръвно налягане. Намалването на алкохола може да ви помогне да намалите кръвното си налягане и да избегнете образуването на съсиреци.

Безопасният лимит за консумация на алкохол в Обединеното кралство е 14 единици седмично. Ограничението е еднакво за мъже и жени. Ако смятате, че пиете твърде много, потърсете съвет за намаляване на пиенето. Онлайн ресурси ще намерите на адрес drinkaware.co.uk, а вашият личен лекар може да ви посъветва за помощта, предлагана на място.

ПИА: хората казват...

Вече съм добре. Прекалено зает съм, за да отида на прегледа за ПИА.

Дори и да се чувствате добре, ПИА е сериозно предупреждение за инсулт. Постъпването в клиника за лечение на ПИА и последващите контролни прегледи могат да ви помогнат да разберете какво е причинило ПИА. Ще получите лечение и съвети, които да ви помогнат да намалите риска от инсулт и да останете във форма и в добро здраве. Затова се опитайте да поставите прегледите на първо място.

Притеснявам се от това, което мога да разбера на прегледа за ПИА.

Може да е много притеснително да ви кажат, че сте претърпели ПИА. Но като се явявате на медицински прегледи и спазвате евентуалното лечение и съвети, имате шанс да направите реална промяна за бъдещото си здраве.

Не обичам да притеснявам никого.

Медицинските специалисти са обучени да изследват за симптоми на инсулт. Те могат да ви успокоят или да ви окажат медицинска помощ, ако се нуждаете от такава.

Защо приемам лекарства? От тях няма никаква полза.

След претърпяна ПИА вероятно ще ви бъде предписано поне едно лекарство за продължително лечение, а може би и две или повече.

Повечето състояния, свързани с инсулт, като запушени артерии или високо кръвно налягане, нямат никакви симптоми или имат много малко такива. Затова, когато започнете да приемате лекарства, те вероятно няма да имат забележим ефект върху физическото ви състояние.

Приемът на тези лекарства обаче може значително да намали вероятността от инсулт.

Ако ви е трудно да приемате някое от лекарствата си поради странични ефекти или практически затруднения, обърнете се към фармацевта или личния си лекар. Не спирайте приема на лекарство, без да се консултирате с личния си лекар, тъй като това може да повиши риска от инсулт.

ПИА с неизвестна причина

Понякога лекарите не могат да установят каква точно е причината за ПИА. Ще ви бъде направен преглед за основните рискови фактори за инсулт, като високо кръвно налягане, диабет, запушени артерии и предсърдно мъждене (вид неравномерен сърдечен ритъм).

Лечение на ПИА с неизвестна причина

Дори причината за ПИА да не бъде установена, вероятно ще ви бъде предписано същото лечение, което се използва при всяка ПИА, което обикновено включва лекарство за разреждане на кръвта, за да се избегне нов тромб. Ако имате

високо кръвно налягане, диабет или висок холестерол, ще ви бъде предложено лечение и за тези заболявания.

Поддържайте здравето си и намалете риска

Както всеки друг с ПИА, можете да помогнете за подобряване на здравето си, като си вземате лекарствата, храните се здравословно и водите активен живот. Ако обикновено не сте много активни, можете да намерите информация за начините да започнете да се движите повече в нашето ръководство „Повече движение след инсулт“.

Ако вече сте в добра форма и сте активни, опитайте се да продължите – това не само ще намали вероятността за инсулт, но и ще ви помогне да останете здрави и да подобрите настроението си. Ако трябва да промените начина си на живот, например като откажете цигарите или намалите теглото си, попитайте личния си лекар или фармацевта за помощта, която се предлага във вашия район.

Дълготрайни последствия на ПИА

Умора

Въпреки че физическите признаци на ПИА изчезват бързо, тя може да има някои дълготрайни последствия. При някои хора се наблюдава умора (крайно изтощение, което не винаги се подобрява с почивка). Това може да ви попречи да се върнете на работа след ПИА или да ограничи работата ви у дома.

Може да се наложи да обсъдите положението с работодателя и семейството си. Уведомете ги за това как се чувствате и за евентуалната подкрепа, от която може да имате нужда.

Можете да прочетете повече на stroke.org.uk/fatigue.

Емоционално въздействие

ПИА може да окаже емоционално въздействие. Може да преживеете силен шок и да се притесните за здравето си.

Някои хора имат проблеми с тревожност и лошо настроение.

Споделянето на чувствата ви със семейството и приятелите може да им помогне да разберат през какво преминавате.

Обсъждането на чувствата ви може да помогне също и за намаляване на тревожността и да ви помогне да се справите с това, което преживявате.

Постоянната активност или физическите упражнения могат да помогнат за подобряване на настроението ви. Редовната физическа активност също може да помогне за справяне с умората, като ви помага да спите по-добре и подобрява енергийните ви нива.

Фокусирайте се върху вашето благополучие

Като спазвате предписаното ви лечение и направите някои здравословни промени в начина си на живот, ще помогнете на общото си здраве и благополучие. Ако правите неща като отказване от тютюнопушенето, здравословно хранене и повече движение, ще подобрите самочувствието си. Освен това ще знаете, че правите всичко възможно, за да подобрите здравето си и да намалите риска от инсулт.

Ако чувствате, че тревожността или лошото настроение влияят на ежедневието ви, свържете се с личния си лекар или се обадете на нашата телефонна линия за помощ, за да потърсите идеи за намиране на подкрепа.

Какво да правите с останалите проблеми

Ако след ПИА все още имате физически или когнитивни проблеми (затруднения с паметта и мисленето), повдигнете въпроса при преглед в клиниката или при личния си лекар, тъй като може да се нуждаете от допълнителни изследвания.

Къде да намерите помощ и информация

От Асоциацията за подкрепа при инсулт

Телефонна линия за помощ

Нашата телефонна линия за помощ предлага информация и помощ за всички, засегнати от ПИА и инсулт. Това включва и приятелите и болногледачите.

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

Имейл helpline@stroke.org.uk.

Прочетете нашата информация

Получете повече информация за инсулта онлайн на адрес **stroke.org.uk** или се обадете на линията за помощ, за да поръчате печатни копия от нашите ръководства.

Моето ръководство за инсулт

Онлайн инструментът на Асоциацията за подкрепа при инсулт My Stroke Guide (Моето ръководство за инсулт) ви осигурява денонощен безплатен достъп до надеждни съвети, информация и подкрепа през цялата седмица. My Stroke Guide ви свързва с нашата онлайн общност, за да разберете как другите се справят с възстановяването си.

Регистрирайте се на **mystrokeguide.com** още днес.

Други източници на помощ и информация

AF Association

Уебсайт: heartrhythmalliance.org/afa/uk

Осигурява информация и подкрепа за хора с предсърдно мъждене.

Blood Pressure UK

Уебсайт: bloodpressureuk.org

Тел.: 020 7882 6218

Имейл: help@bloodpressureuk.org

Помощ и информация за намаляване и контрол на високото кръвно налягане.

British Heart Foundation

Уебсайт: bhf.org.uk

Линия за помощ при сърдечни проблеми: 0300 330 3311

Телефонна линия за помощ, обслужвана от сърдечни медицински сестри, както и информация и съвети по всички аспекти на сърдечното здраве.

Chest, Heart and Stroke Scotland

Уебсайт: chss.org.uk

Телефонна линия за помощ: 0808 801 0899

Линия за консултации, обслужвана от медицински сестри, както и информация и практическа подкрепа за хора с инсулт и ПИА, живеещи в Шотландия.

Diabetes UK

Уебсайт: diabetes.org.uk

Линия за обслужване: 0345 123 2399

Информация и подкрепа за добър живот с диабет.

Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) Drivers Medical Group (Англия, Шотландия, Уелс)

Уебсайт: gov.uk/dvla

Driver and Vehicle Agency (DVA) (Северна Ирландия)

Уебсайт: nidirect.gov.uk

Къде да намерите информация за шофиране след ТИА и инсулт в Англия, Шотландия и Уелс (DVLA) и в Северна Ирландия (DVA)

Heart UK

Уебсайт: heartuk.org.uk

Телефонна линия за помощ: 0345 450 5988

Имейл: ask@heartuk.org.uk.

Специализирана благотворителна организация за борба с холестерола с телефонна линия, обслужвана от специализирани медицински сестри и диетолози, със съвети на пенджабски, урду и хинди всеки вторник.

NHS Choices

Уебсайт: nhs.uk/livewell

NHS Inform (Шотландия)

Уебсайт: nhsinform.scot

Уебсайтове на NHS, предоставящи информация за по-здравословен начин на живот. Уебсайтът NHS Live Well предлага програми, които ви помагат да отслабнете, да се храните по-добре и да правите повече упражнения.

NHS Smokefree

Уебсайт: nhs.uk/smokefree

Използвайте приложение, получите информация или намерете местна подкрепа за отказване от тютюнопушенето.

За нашата информация

Искаме да предоставяме най-добрата информация за хората, засегнати от инсулт. Ето защо се обръщаме към преживелите инсулт и техните семейства, както и към медицински експерти, с молба да ни помогнат да подготвяме публикациите си.

Как се справихме?

За да ни кажете какво мислите за това ръководство или да поискате списък на източниците, които сме използвали за съставянето му, изпратете ни имейл на адрес

feedback@stroke.org.uk.

Достъпни формати

Посетете нашия уебсайт, ако се нуждаете от тази информация в аудио формат, с голям шрифт или на брайлово писмо.

Винаги търсете индивидуална консултация

Това ръководство съдържа обща информация за инсульта. Но, ако имате проблем, трябва да потърсите индивидуална консултация от специалист, например от личния си лекар или фармацевт. Нашата телефонна линия за помощ също може да ви помогне да намерите помощ. Работим усилено, за да ви запознаваме с най-новите факти, но някои неща се променят. Ние нямаме контрол над информацията, предоставяна от други организации или уебсайтове.

Свържете се с нас

Ние сме тук за вас. Свържете се с нас за експертна информация и поддръжка по телефон, имейл и онлайн.

Телефонна линия за помощ: 0303 3033 100

От текстофон: 18001 0303 3033 100

Имейл: helpline@stroke.org.uk

Уебсайт: stroke.org.uk

При инсулт част от мозъка ви се изключва. Както и част от вас. Но мозъкът може да се адаптира. Нашата специализирана подкрепа, изследователска работа и кампании са възможни само благодарение на смелостта и решителността на общността на пострадалите от инсулт. С повече дарения и подкрепа от вас можем да изградим наново още повече животи.

Направете дарение или научете повече на stroke.org.uk.

Версия 4. Публикувано през май 2020 г.

Следваща редакция: Септември 2022 г.

Каталожен код: A01F01

На всеки пет минути инсулт разрушава човешки живот.

Нуждаем се от подкрепата ви, за да го възстановим.

Направете дарение или научете повече на **stroke.org.uk**.

Асоциацията за подкрепа при инсулт е регистрирана като благотворителна организация в Англия и Уелс (№ 211015) и в Шотландия (SC037789). Регистрирана е също на Остров Ман (№ 945) и Джърси (NPO 221) и работи като благотворителна организация в Северна Ирландия.