

Stroke
Association

Ukrainian

Як знизити ризик інсульту

Активні дії, які може зробити кожен



Як знизити ризик інсульту

Активні дії, які може зробити кожен

Інсульт і ви

Що ви знаєте про особистий ризик інсульту?

Я надто молодий, щоб думати про інсульт

Чверть усіх інсультів трапляється з людьми віком 18–65 років, які можуть почуватися бадьорими та здоровими.

Я старий або у мене проблеми зі здоров'ям

Ніколи не пізно вжити заходів для зниження ризику інсульту, наприклад, вести активний спосіб життя, правильно харчуватися та лікувати проблеми зі здоров'ям.

У мене високий тиск

Високий кров'яний тиск спричиняє майже половину всіх інсультів.

Я курець

Відмова від куріння – одна з найкращих речей, що ви можете зробити для свого здоров'я.

Мені не завадило б схуднути

Надмірна вага чи ожиріння підвищують ймовірність інсульту.

У мене був інсульт або транзиторна ішемічна атака (ТІА або мікроінсульт)

Якщо у вас був інсульт або ТІА, у вас підвищений ризик повторного інсульту. Цей посібник містить корисні поради, які допоможуть вам знизити ризик, а також дізнатися, як отримати додаткову допомогу та підтримку, щоб ви не відчували себе самотніми.

Інсульт може бути у будь-якої людини у будь-якому віці. Щоб дізнатися більше про ваш індивідуальний ризик інсульту, відвідайте сімейного лікаря або фармацевта.

Ваш ризик інсульту

Ризик інсульту різний у різних людей і залежить від наявних особисто у них факторів, що його спричиняють.

Чинниками ризику може бути щось пов'язане з вами та вашим способом життя, наприклад, ваш вік, проблеми зі здоров'ям, а також те, чи вживаєте ви алкоголь чи палите. Якщо у вас був інсульт або ТІА, у вас підвищений ризик інсульту у майбутньому. Спеціалісти порадять вам лікування будь-яких захворювань, які могли призвести до вашого першого інсульту або ТІА, наприклад, високого кров'яного тиску.

Основні фактори ризику інсульту

Вік

По мірі того, як ви стаєте старшими, ваші артерії природно стають твердішими, що збільшує ймовірність їх закупорки. Ви можете зробити активні кроки щодо зниження ризику інсульту в будь-якому віці, тому ознайомтеся з нашими порадами щодо здорового способу життя, як ми наводимо в цьому посібнику.

Проблеми зі здоров'ям

Деякі проблеми зі здоров'ям підвищують ризик інсульту. До них відносяться:

- Високий кров'яний тиск.
- Фібриляція передсердь (нерегулярне серцебиття).
- Діабет та переддіабет.
- Високий рівень холестерину.

Спосіб життя

Ризик інсульту може збільшитися через те, що ми робимо у повсякденному житті, зокрема:

- Куріння.
- Зайва вага.
- Вживання надмірної кількості алкоголю.
- Сидячий спосіб життя.
- Вживання їжі з високим вмістом солі, жиру та цукру.

Спадковість

Інсульт може бути спадковим, тому поговоріть зі своїм сімейним лікарем або медсестрою, якщо у ваших близьких

рідних були випадки інсульту. Вам можуть знадобитися деякі аналізи та медичний огляд, а також поради щодо зниження ризику.

Етнічна приналежність

Інсульт частіше трапляється у осіб негроїдної раси або вихідців із південноазіатських родин. Якщо ви темношкірий або виходець з Південної Азії, вам може знадобитися обстеження на діабет у ранньому віці, особливо якщо у вас є будь-які фактори ризику, такі як надмірна вага. Зверніться до свого сімейного лікаря, щоб пройти профілактичний медичний огляд.

Дійте, щоб знизити ризик

Ви можете знизити ризик інсульту, зробивши вибір на користь здорового способу життя. Чи йдеться про спосіб харчування, рівень активності, куріння чи вживання алкоголю, ніколи не пізно це змінити.

Отримайте індивідуальну консультацію

Пам'ятайте, що цей посібник може дати тільки загальну інформацію. Вам слід проконсультуватися з приводу вашого

власного здоров'я та будь-якого можливо лікування з фахівцем охорони здоров'я, наприклад сімейним лікарем або фармацевтом.

Обмежте вживання алкоголю

Регулярне вживання дуже великої кількості алкоголю підвищує ризик інсульту. У Сполученому Королівстві уряд радить для дотримання якомога меншого ризику інсульту не вживати більше 14 одиниць алкоголю (1 одиниця чи «доза» - пляшка пива, бокал вина, стопа міцного алкоголю) на тиждень та розподілити їх вживання протягом тижня. Міра однакова для чоловіків і жінок.

Щоб дізнатися про свою міру або якщо ви переживаєте через те, що ви п'єте, відвідайте сайт drinkaware.co.uk.

Киньте палити

Куріння значно збільшує ризик інсульту. Але як тільки ви кинете палити, ваш ризик відразу почне знижуватися.

Відмова від куріння може стати одним з найкращих кроків, які ви коли-небудь робили для свого здоров'я, і в цьому напрямку точно можна отримати допомогу.

Щоб знайти місцеві служби боротьби з курінням у Великій Британії, відвідайте веб-сторінку [nhs.uk/smoking](https://www.nhs.uk/smoking). Ви також можете зателефонувати на ці безкоштовні гарячі лінії: Англія: 0300 123 1044, Шотландія 0800 84 84 84, Уельс 0800 085 2219.

Місцеві служби боротьби з курінням можуть запропонувати рецептурні продукти та ліки, такі як нікотинова жувальна гумка та таблетки. Вони дають індивідуальні поради та допомагають скласти план відмови від куріння.

Електронні сигарети (вейпінг)

Електронні сигарети можуть бути допоміжними як частина плану відмови від куріння. На відміну від замісної нікотинової терапії електронні сигарети можна придбати без рецепта. Вони не позбавлені шкідливості, і після відмови від куріння можна залишитися залежність від вейпінгу.

Отримайте індивідуальну пораду щодо відмови від куріння та про те, як використовувати електронні сигарети, щоб кинути палити.

Кальяни

До кальянів можна віднести шишу, наргіле, власне кальян та «хубба-бубба». Незважаючи на те, що дехто вважає кальяни

безпечним способом вживання тютюну, насправді вони можуть за один сеанс доставити в організм набагато більше нікотину, диму та токсичних речовин, ніж куріння сигарети.

Зменшіть розмір талії

Надмірна вага збільшує ймовірність інсульту, причому ризик тим вищий, чим більша маса тіла. Зайва вага впливає на ваше тіло різними способами, наприклад, підвищує ризик високого кров'яного тиску та діабету 2 типу, які спричиняють ризик інсульту.

Якщо обсяг вашої талії більший за 94 см (37 дюймів) для чоловіків або 80 см (31,5 дюйма) для жінок, це може означати, що ви маєте зайву вагу.

ІМТ, або індекс маси тіла, показує, чи відповідає ваша вага вашому зросту. Здоровий ІМТ становить від 18,5 до 25. Люди з африканських/карибських та південноазіатських етнічних груп повинні намагатися утримувати ІМТ в межах до 23 через більш високі показники діабету в цих групах.

Якщо вам радять схуднути або ви хочете зробити якісь зміни у напрямку здорового способу життя, вам не обов'язково робити це самотужки. В Інтернеті є чудові ресурси, такі як NHS One You та додатки для схуднення. Ваш місцевий фармацевт може допомогти вам. Ваша сім'я та друзі можуть підтримати вас, підбадьорюючи вас або приєднавшись до ваших планів здорового харчування та фізичних вправ.

Онлайн-калькулятор ІМТ та розроблений Національною службою здоров'я Сполученого Королівства (NHS) план зниження ваги наведений на веб-сторінці nhs.uk/loseweight.

Їжте здорову їжу

Практична підтримка здорового харчування

Купувати та готувати їжу іноді може бути складно, якщо у вас наявні порушення функціональної спроможності або низький дохід. Якщо у вас виникли фінансові труднощі після інсульту, див. наше керівництво «Пільги та фінансова допомога» (англійською 'Benefits and financial assistance'). Якщо вам потрібна додаткова підтримка через обмеження

функціональної спроможності після інсульту, зателефонуйте на нашу гарячу лінію за номером 0303 3033 100.

Підказка: Коли ви ходите магазинами, звертайте увагу на значки "світлофора" на звороті упаковок продуктів. Червоне кільце вказує на те, що їжа з високим вмістом жиру, цукру чи солі. Бурштиновий та зелений означають, що це більш здоровий вибір.

1. Зменшіть споживання солі

Надмірне споживання солі може підвищити кров'яний тиск, що є серйозним чинником ризику інсульту.

Нам усім потрібна невелика кількість солі, але максимальна кількість солі, яку ми можемо з'їсти за день, становить близько чайної ложки.

Більшість солі, яку ми їмо, ховається у повсякденній їжі, включаючи хліб, крупи та м'ясні продукти, такі як шинка. Готові страви та страви на винос також часто містять велику кількість солі.

У процесі приготування спробуйте додавати замість солі спеції, щоб посилити смак. За столом спочатку скуштуйте страву, перш ніж додавати сіль – можливо, вона не знадобиться!

Деяким людям подобається вживати продукти з сіллю зі зменшеним вмістом натрію, що сприяє зменшенню її споживання. Ці продукти не підходять деяким людям з ризиком інсульту, у тому числі тим, хто старше 65 років, і тим, хто приймає ліки, що впливають на рівень калію. Перш ніж використовувати сіль зі зменшеним вмістом натрію, проконсультуйтеся з сімейним лікарем або фармацевтом.

2. Зменшіть споживання цукру

Надлишкове споживання цукру може призвести до збільшення ваги, що збільшує ризик виникнення інсульту та діабету 2 типу.

Ви повинні намагатися з'їдати не більше семи кубиків або 5-6 чайних ложок цукру (30 г) на день. Це не так уже й багато, якщо знати, що у банці газировки може бути більше дев'яти кубиків цукру.

, У звичайних продуктах може бути приховано багато не лише солі, а й цукру. І йдеться не тільки про солодку їжу – гострі чи пікантні продукти, такі як запечена квасоля та томатний кетчуп, можуть містити дуже багато цукру.

3. Їжте менше жиру

Обмеження споживання жиру може сприяти схудненню, що знижує ризик інсульту.

Ви можете знизити рівень холестерину, споживаючи менше насичених жирів та замінивши їх невеликою кількістю ненасичених жирів. Але якщо у вас високий рівень холестерину, вам можуть знадобитися ліки, тому зверніться до сімейного лікаря.

Насичені жири часто є твердими жирами, наприклад вершкове масло. Ви знайдете їх в таких продуктах, як сир, тістечка, жирне м'ясо та ковбаси, а також у кокосовому маслі та пальмовому маслі.

Ненасичені жири часто є в оліях, таких як оливкова або арахісова олія. Вони також містяться в жирній рибі, такій як лосось та сардини, та в інших продуктах, таких як арахісове масло, авокадо, горіхи та насіння.

При приготуванні їжі спробуйте замінити насичені (тверді) жири, такі як вершкове та кокосове масло, невеликою кількістю оливкової олії або арахісової олії.

4. Споживайте більше клітковини

Вживання продуктів з високим вмістом клітковини може допомогти при схудненні, діабеті, та для здоров'я серця, знижуючи ризик інсульту. Вживання великої кількості овочів та фруктів – відмінний спосіб отримати більше клітковини.

Вибираючи такі продукти як хліб, макарони та рис, віддавайте перевагу тим, що вироблені з цільного зерна.

Їжте шкірку таких овочів, як картопля та яблука. Овес, горіхи та насіння також можуть підвищити щоденне споживання клітковини.

5. Збалансуйте свій раціон

Протягом дня намагайтеся їсти що-небудь із кожної з наведених нижче груп продуктів. Домашня їжа часто є найкращим варіантом, тому що ви знаєте, що вона зроблена зі свіжих інгредієнтів, і в ній набагато менше жиру, солі та цукру, ніж у готовій їжі.

Фрукти та овочі: намагайтеся їсти п'ять порцій на день. Пам'ятайте, що консервовані та заморожені фрукти та овочі також враховуються. Спробуйте готувати різноманітні овочі. Вони можуть становити близько третини вашого раціону щодня.

Продукти з вмістом крохмалистих вуглеводів, такі як картопля, рис, хліб та макарони, можуть становити близько третини того, що ви їсте.

Білок міститься у нежирному м'ясі, рибі та яйцях. Джерелом рослинних білків можуть бути сушені боби, сочевиця та горіхи.

Молочні продукти, такі як молоко, сир та йогурт, містять кальцій, який допомагає зберігати кістки міцними.

Намагайтеся обирати нежирні сорти.

Жир містить найбільше калорій на грам, тому вам потрібно зовсім небагато. Спробуйте використовувати ненасичені жири, такі як оливкова олія, замість твердих жирів, таких як вершкове та кокосове масло.

Порушення ковтання після інсульту

Якщо після інсульту у вас виникли порушення ковтання, слід звернутися за допомогою до дієтолога або логопеда (фахівця з порушень мовлення та мови), який допоможе вам безпечно харчуватися. Дієтолог може порадишити приготувати безпечну та смачну їжу, яку також можуть їсти і ваші рідні. Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сторінку stroke.org.uk/swallowing-problems.

Будьте якомога активними

Фізична активність знижує ризик виникнення інсульту.

Рухова активність також може допомогти вашому емоційному самопочуттю, оскільки у ваш мозок потрапляють хімічні речовини, які змушують вас почуватися краще.

Якщо ви будете активнішими, це може посприяти вашому здоров'ю та гаразду. Для когось це може бути прогулянка кімнатою, а для когось – відвідування фітнес-залу або робота в саду.

Дізнайтеся з Інтернету, як вести активний спосіб життя

Перейдіть на **stroke.org.uk/getting-active**, щоб отримати інформацію про те, як стати більш активним після інсульту, а також безкоштовну 12-тижневу програму відео вправ, яка дозволить вам приєднатися до того рівня, який вам підходить.

Ведення активного, здорового способу життя та лікування ваших проблем зі здоров'ям також можуть допомогти знизити ризик серцевих захворювань, деменції та раку.

Незаконне вживання наркотиків

Люди можуть використовувати заборонені препарати, не знаючи про пов'язаний з ними ризик інсульту. Такі наркотики, як кокаїн, можуть підвищити ризик інсульту за лічені дні після їх вживання. Інші, такі як канабіс, героїн та кат (хат), також пов'язані з підвищеним ризиком та вищою смертністю від інсульту.

Додаткова допомога та інформація

Консультаційна організація з питань наркотиків FRANK надає інформацію та конфіденційні поради споживачам наркотиків, їхнім друзям та сім'ї. Перейдіть на talktofrank.com або зателефонуйте за номером 03001 236 600. На нашій гарячій лінії допомоги після інсульту ви також можете отримати поради щодо того, як отримати допомогу.

Уважно ставтеся до лікування своїх захворювань

Якщо у вас є захворювання, пов'язане з інсультом, дотримання лікування допоможе зменшити ризик інсульту. Якщо у вас був інсульт або ТІА, один з найкращих способів знизити ризик повторного інсульту – це слідувати рекомендаціям лікарів щодо лікування ваших захворювань.

Як перевірити своє здоров'я

Всі перелічені тут захворювання можуть статися з вами у будь-якому віці. Тому навіть якщо ви відчуваєтеся добре, регулярно перевіряйте своє здоров'я.

В Англії люди віком 40-74 років можуть пройти перевірку здоров'я у закладі Національної служби здоров'я (NHS), яка виявляє ранні ознаки проблем зі здоров'ям, включаючи ризик інсульту.

.

Якщо ви переживаєте через своє здоров'я, зверніться до медсестри або сімейного лікаря. Місцевий фармацевт також може дати пораду та провести деякі медичні огляди.

Високий кров'яний тиск

Високий кров'яний тиск зустрічається у половині всіх випадків інсульту, тому це найбільший фактор ризику інсульту.

Що це? Ваше серце перекачує кров кровоносними судинами. Коли кров занадто сильно притискається до стінок судин, це називається високим кров'яним тиском. Це також називається артеріальною гіпертонією.

Чому це чинник ризику? Високий кров'яний тиск може призвести до утворення тромбів або спричинити крововилив у головний мозок. Високий кров'яний тиск також може збільшити ризик серцевих нападів, деменції та ниркової недостатності.

Як я дізнаюся, що це у мене є? Зазвичай симптоми не проявляються, тому регулярно перевіряйте артеріальний

тиск. Ви можете зробити це у приймальні сімейного лікаря або в аптеці. Також можна придбати тонометр.

Що я можу з цим вдіяти? Якщо у вас діагностовано високий кров'яний тиск, вам стане у нагоді перехід до здорового способу життя, і можуть знадобитися ліки. Якщо вам рекомендують приймати ліки для зниження тиску, дуже важливо їх приймати регулярно.

Дізнайтеся, як зрозуміти результати артеріального тиску та як лікувати високий артеріальний тиск у нашому посібнику «Високий артеріальний тиск та інсульт» (англійською 'High blood pressure and stroke'). Прочитайте в Інтернеті або замовте друкований примірник на веб-сторінці stroke.org.uk/high-blood-pressure.

Фібриляція передсердь (ФП)

Якщо у вас нелікована фібриляція передсердь (ФП), ваш ризик інсульту до п'яти разів вищий, а інсульт може бути серйознішим.

Що це? При ФП ваше серцебиття є нерегулярним і може бути аномально швидким.

Чому це чинник ризику? Серце може не спорожнюватися при кожному стисканні, а в крові, що залишилася, може утворитися згусток. Згусток може потрапити в мозок і викликати інсульт.

Як я дізнаюся, що це у мене є? Ви можете відчутти прискорене серцебиття, але у більшості людей симптоми не виявляються. Сімейний лікар або медсестра можуть оглянути вас та відправити на подальші обстеження.

Що я можу з цим вдіяти? Якщо у вас є ФП, і ваш сімейний лікар або медсестра виявлять, що у вас високий показник ризику інсульту, вам випишуть антикоагулянт (ліки, що розріджують кров), щоб знизити ризик інсульту. Важливо тривало приймати антикоагулянти, щоб знизити ризик інсульту.

Цукровий діабет

Наявність діабету майже вдвічі збільшує ризик інсульту.

Що це? Діабет - стан, при якому ваше тіло не може належним чином споживати цукор із крові.

Чому це чинник ризику? Надлишок цукру в крові може призвести до ушкодження кровоносних судин та нервів. Це збільшує ризик інсульту. Це також може призвести до серцевих нападів, втрати зору та проблем із нирками.

Як я дізнаюся, що це у мене є? У вас може не бути жодних симптомів, але при діабеті ви можете частіше мочитися, відчувати сильну втому і спрагу. Визначити, чи у вас є діабет чи переддіабет, можна за допомогою аналізу крові. Для отримання додаткової інформації про симптоми діабету 1 та 2 типу відвідайте веб-сторінку [nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes).

Що я можу з цим вдіяти? Людям з діабетом 1 типу зазвичай потрібне лікування інсуліном. Деяким людям з діабетом 2 типу потрібно лише змінити свій раціон, тоді як іншим

потрібні ліки чи лікування інсуліном. Лікування діабету та вибір здорового способу життя, наприклад, зниження ваги за необхідності, можуть допомогти вам знизити ризик інсульту.

Порада: попросіть сімейного лікаря або фармацевта провести відповідне обстеження.

Високий рівень холестерину

Зазвичай високий рівень холестерину не супроводжується симптомами, але є важливим фактором ризику інсульту.

Що це? Холестерин є життєво важливою речовиною в нашому організмі, але якщо у вашій крові занадто багато холестерину, це може спричинити серцеві захворювання та інсульт. Є два основні типи. «Поганий» холестерин може спричинити накопичення жирових відкладень у кровоносних судинах, а «хороший» холестерин допомагає знизити рівень поганого холестерину.

Чому це чинник ризику? Надлишок холестерину в крові може призвести до закупорки кровоносних судин жирною

речовиною (атеросклероз). Це може призвести до утворення тромбів та інсульту.

Як я дізнаюся, що це у мене є? Зробіть аналіз крові у сімейного лікаря чи фармацевта.

Що я можу з цим вдіяти? Результат вашого аналізу на холестерин можна використовувати для розрахунку ризику інсульту. Якщо ваш ризик високий, ви можете спробувати змінити спосіб життя, наприклад, скинути вагу, стати більш активним і харчуватися здоровою їжею.

Ліки, які називаються статинами, часто призначають при високому рівні холестерину, і було доведено, що вони знижують ймовірність інсульту.

Деякі люди народжуються із підвищеним холестерином. Це спадкове захворювання, яке називається сімейною гіперхолестеринемією. Це може призвести до смерті людей віком від 20 до 30 років, тому дуже важливо пройти огляд, якщо ви знаєте про ранні випадки смерті від серцевих

захворювань або інсульту у вашій сім'ї. Його можна лікувати препаратами, що знижують рівень холестерину.

Інші стани здоров'я, пов'язані з інсультом

Серповидноклітинна анемія (СКА)

У чверті людей із серповидноклітинною анемією (СКА) інсульт трапляється у віці до 45 років. СКА в основному вражає людей африканського, афро-карибського, азіатського та середземноморського походження (2). Це підвищує ризик інсульту, тому що червоні кров'яні тільця змінюють форму, підвищуючи можливість утворення згустків.

У Великій Британії СКА зазвичай діагностується під час вагітності або незабаром після пологів за допомогою аналізу крові. Основне лікування для зниження ризику інсульту – регулярні переливання крові. Для отримання інформації та підтримки щодо СКА, зв'яжіться з Товариством серповидноклітинної хвороби (фнглійською 'Sickle Cell Society') sicklecellsociety.org.

Жіноча контрацепція та гормональне лікування

Деякі оральні контрацептиви та замісна гормональна терапія (ЗГТ) можуть викликати у жінок більш високий ризик інсульту. Ваш лікар повинен оцінити ризик інсульту, перш ніж призначати таке лікування. Якщо у вас високий кров'яний тиск, мігрень або раніше був тромб або інсульт, вам може не підійти таке лікування. Куріння, надмірна вага або вік старше 35 років також можуть збільшити ризик інсульту при прийомі гормональних таблеток або ЗГТ.

Загалом ризик інсульту від протизаплідних засобів або ЗГТ невеликий, тому якщо ви переживаєте, не припиняйте лікування, поки не поговорите зі своїм сімейним лікарем або медсестрою. Запитайте їх про свій власний ризик, а також про найкращі протизаплідні засоби або гормональне лікування для вас.

Стрес, тривожність та депресія

Ви можете мати більш високий ризик інсульту, якщо відчуваєте стрес, тривожність або депресію. Невідомо чому це так, але одна з причин може полягати в тому, що вам важче дбати про своє здоров'я, якщо ви перебуваєте в депресії або

під сильним тиском. Намагайтеся знайти підтримку у вирішенні будь-яких емоційних проблем у друзів або спеціалістів і подумайте про варіанти здорового способу життя, які можуть покращити ваше самопочуття.

Синдром обструктивного апное уві сні (СОАС)

Порушення сну, що називається синдромом обструктивного апное уві сні (СОАС), пов'язане з ризиком інсульту. СОАС перериває ваше дихання під час сну. Деякі люди з СОАС хрюпають, але не всі. Ви можете часто прокидатися вночі і відчувати себе дуже сонним вдень. Поговоріть зі своїм сімейним лікарем, якщо ви думаєте, що у вас СОАС.

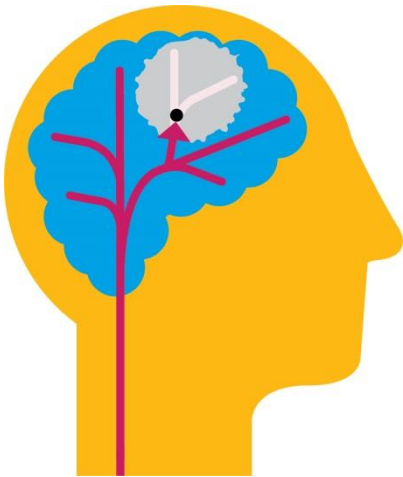
Про інсульт

Інсульт – це раптове порушення роботи мозку, що відбувається, коли через припинення кровопостачання частини мозку в ураженій ділянці клітини мозку.

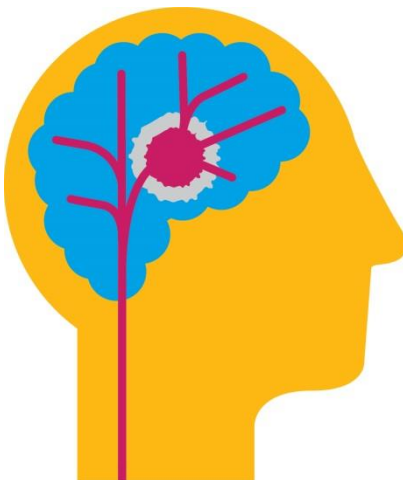
Ушкодження мозку може вплинути на роботу організму. Це також може змінити те, як ви думаєте і відчуваєте.

Існують два основних типи інсульту

1. Ішемічний: через закупорку кровоносної судини в головному мозку. Ішемічний інсульт інколи називають «тромб у мозковій судині».



2. Геморагічний: через крововилив у головний мозок. Геморагічний інсульт часто називають крововиливом у мозок.



Виявлення ознак інсульту

Важливо знати, як розпізнати загальні ознаки інсульту у себе чи когось іншого. Використання тесту FAST – найкращий спосіб зробити це.

Тест FAST

(крім вмісту складових акроніму, що наведені нижче, слово 'fast' перекладається 'швидко', вказуючи на необхідність швидкого реагування у випадку виявлення проявів інсульту)

Обличчя (Face): Чи може людина посміхнутися? Її обличчя перекошилося на один бік?

Руки (Arms): Чи може людина підняти обидві руки та утримувати їх піднятими?

Порушення мовлення (Speech problems): Чи може людина говорити чітко та розуміти, що ви кажете? Її мова нечітка?

Час (Time): Якщо ви бачите будь-яку з цих трьох ознак, настав час зателефонувати за номером **999**.

Тест FAST допомагає визначити три найпоширеніші симптоми інсульту. Але є й інші ознаки, до яких завжди слід ставитися серйозно. До них відносяться:

- раптова слабкість або оніміння однієї сторони тіла, включаючи ногу, руку або ступню
- труднощі з пошуком слів чи промови чіткими реченнями
- раптове помутніння зору або втрата зору на одне або обидва ока
- **раптова втрата пам'яті або сплутаність притомності, запаморочення чи раптове падіння.**
- раптовий сильний головний біль.

Інсульт може статися з будь-ким і в будь-якому віці. На рахунку – кожна секунда. Якщо ви помітили будь-які з цих ознак інсульту, не чекайте. негайно зателефонуйте за номером **999**.

Транзиторна ішемічна атака (ТІА або міні-інсульт)

ТІА має ті ж прояви, що і інсульт, але вони швидко минають.

Коли з'являються перші симптоми - неможливо дізнатися, чи це ТІА чи повноцінний інсульт, тому не зволікайте. Негайно зателефонуйте за номером **999**. (14)

Невідкладне лікування інсульту

Особу, в якій підозрюється інсульт, слід доставити до спеціалізованого інсультного відділення у лікарні на машині швидкої допомоги. Дуже важливо якнайшвидше вдатися до лікування інсульту. Втручання руйнування та видалення тромбів необхідно провести протягом декількох годин після інсульту, тому, якщо ви підозрюєте інсульт, негайно телефонуйте за номером **999**.

Де отримати допомогу та інформацію

Від Асоціації інсульту Сполученого Королівства (англійською Stroke Association)

Гаряча лінія

Наша гаряча лінія пропонує інформацію та підтримку всім, хто постраждав від інсульту, включаючи членів сім'ї, друзів та осіб, які здійснюють догляд.

Зателефонуйте нам за номером **0303 3033 100**, з текстофону **18001 0303 3033 100**

Електронна пошта helpline@stroke.org.uk.

Прочитайте нашу інформацію

Отримайте додаткову інформацію про інсульт на сайті **stroke.org.uk** або зателефонуйте на гарячу лінію, щоб попросити друковані примірники наших посібників.

Мій посібник з інсульту (англійською 'My Stroke Guide')

Онлайн-інструмент «Мій посібник з інсульту» (My Stroke Guide) від Асоціації інсульту дає вам безкоштовний доступ до надійних рекомендацій, інформації та підтримки в цілодобово щоденно та без вихідних. «Мій посібник з

інсульту» (My Stroke Guide) зв'яже вас з нашою онлайн-спільнотою, і ви зможете дізнатися, як інші досягають відновлення.

Увійдіть на mystrokeguide.com сьогодні.

Наша інформація

Ми хочемо надати найкращу інформацію особам, які постраждали від інсульту. Ось чому ми просимо людей, які пережили інсульт, та їхні сім'ї, а також медичних спеціалістів допомогти нам зібрати наші публікації.

Як ми це зробили?

Щоб повідомити нам, що ви думаєте про це посібник, або запитати список джерел, які ми використовували для його створення, напишіть нам на адресу feedback@stroke.org.uk.

Доступні формати

Завітайте на наш веб-сайт, якщо вам потрібна ця інформація в аудіозаписі, великим шрифтом або шрифтом Брайля.

Завжди отримуйте індивідуальну пораду

Цей посібник містить загальну інформацію про інсульт. Але якщо у вас виникла проблема, ви повинні отримати індивідуальну консультацію у спеціаліста, такого як сімейний

лікар або фармацевт. Наша гаряча лінія також допоможе вам знайти підтримку. Ми дуже багато працюємо, щоб надати вам найсвіжіші факти, але деякі речі змінюються. Ми не контролюємо інформацію, яку надають інші організації або веб-сайти.

Зв'язатися з нами

Ми тут саме для вас. Зв'яжіться з нами для отримання інформації та підтримки від спеціалістів телефоном, електронною поштою та через Інтернет.

Гаряча лінія з питань інсульту: 0303 3033 100

З текстофону: 18001 0303 3033 100

Електронна пошта: helpline@stroke.org.uk

Веб сайт: stroke.org.uk

Коли відбувається інсульт, частина вашого мозку відключається. І частина вас також. Але мозок може адаптуватись. Наша спеціалізована підтримка, дослідження та інформаційні кампанії можливі лише завдяки мужності та

рішучості спільноти хворих на інсульт. Завдяки вашим пожертвуванням та підтримці ми зможемо відновити ще більше життів.

Зробіть пожертвування або дізнайтеся більше на веб-сайті stroke.org.uk.

Асоціація інсульту не несе відповідальності за будь-які помилки, які можуть з'явитися в цьому перекладі, або наслідки, які можуть мати такі помилки.

Оригінальна інформація, що міститься в цій публікації, повинна вважатися точною лише до опублікованої дати перегляду. Цей посібник містить загальну інформацію про інсульт.

Якщо вам потрібна індивідуальна консультація, проконсультуйтеся зі спеціалістом, таким як сімейний лікар або фармацевт. Ми дуже наполегливо працюємо, щоб надати вам останні факти, але деякі речі змінюються. Ми не контролюємо інформацію, надану іншими організаціями або веб-сайтами.

© Stroke Association 2021. Відтворено Європейським альянсом організацій підтримки осіб, які пережили інсульт (Stroke Alliance For Europe – SAFE) з люб'язного дозволу Асоціації інсульту (Stroke Association). Не можна використовувати в комерційних цілях без відповідного дозволу.

Опубліковано в травні 2021 року

Перегляд: квітень 2023 року

Асоціація інсульту зареєстрована як благодійна організація в Англії та Уельсі (№ 211015) та в Шотландії (SC037789).

Також зареєстрована на острові Мен (№ 945) і Джерсі (№ 221) і діє як благодійна організація в Північній Ірландії.