

Stroke  
Association

Ukrainian

# Наступні кроки після інсульту

Інформація для людей, які перенесли інсульт



## Наступні кроки після інсульту

Інформація для людей, які перенесли інсульт

### Про вас

Після інсульту вам потрібна інформація та підтримка, які допоможуть вам одужати. Вам також знадобиться допомога та підтримка, щоб відновити своє життя після інсульту.

Цей посібник допоможе вам зрозуміти, що таке інсульт і як відбувається одужання. У ньому даються практичні поради щодо життя після інсульту та поради щодо того, де отримати допомогу, якщо вона вам знадобиться.

На сайті **stroke.org.uk** є вичерпні інформаційні ресурси, призначені для людей, які перенесли інсульт.

Ви також можете зателефонувати на нашу гарячу лінію за номером 0303 3033 100, щоб дізнатися, як отримати додаткову допомогу та підтримку.

## **Розуміння інсульту**

Інсульт може мати значний вплив, і його наслідки можуть зберігатися впродовж усього життя. Будь-який інсульт, навіть невеликий, може мати довгострокові наслідки, такі як втома та емоційні проблеми.

Але з допомогою та великою наполегливою роботою багато людей можуть знову почати ходити, говорити та робити щось самостійно. Люди кажуть нам, що знайшли нові способи насолоджуватися життям після інсульту. За правильної підтримки ви можете покращити своє здоров'я та набути почуття гаразду.

## **Що таке інсульт?**

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

2. Геморагічний: через крововилив у тканину головного мозку або довкола нього. (2)

Ішемічний інсульт інколи називають «тромб у мозковій судині».

Геморагічний інсульт часто називають крововиливом у мозок.

Близько 85% всіх інсультів є ішемічними, а 15% – геморагічні.

### **Різні назви та типи геморагічного інсульту**

Геморагічний інсульт іноді називають крововиливом у мозок.

Розрізняють два його типи: субарахноїдальний крововилив (САК) та внутрішньомозковий крововилив (ВМК).

### **Транзиторна ішемічна атака (ТІА або міні-інсульт)**

ТІА має ті ж прояви, що і інсульт, за винятком того, що вони тривають короткий час. При ТІА кровоносна судина в головному мозку блокується, але закупорка проходить сама собою. Дехто думає, що це «невеличкий напад». Але ТІА – важливе застереження щодо ризику інсульту в подальшому.

## **Наслідки інсульту**

Кожен інсульт індивідуальний. Наслідки інсульту залежать від того, де він відбувається в головному мозку, і наскільки велика ушкоджена ділянка.

## **Рухи та рівновага**

- Слабкість з одного боку тіла.
- Порушення рівноваги та здатності ходити.
- Утруднене використання ніг, ступней, рук чи кистей рук.

## **Інші фізичні проблеми**

- Порушення ковтання.
- Втрата контролю над спорожненням кишківника та сечового міхура.
- Виснаженість: відчуття втоми, яке не минає після відпочинку.
- Біль у м'язах та суглобах.

## **Думки та спілкування**

- Порушення пам'яті, концентрації уваги та виконання завдань. (6)
- Порушення мовлення, розуміння, читання та письма.
- Просторове ігнорування: неусвідомлення речей з одного боку.

## **Сенсорні проблеми**

- Порухення зору, включаючи двоїння в очах, підвищену чутливість до світла та втрату частини поля зору. (7)
- Оніміння шкіри, поколювання в кінцівках.

## **Приховані наслідки**

Інсульт може мати «приховані» наслідки, наприклад емоційні проблеми та відчуття втоми. Це також може статися з людьми, які після інсульту не мають інших проблем зі здоров'ям або функціональної неспроможності.

Я в розпачі зателефонував на гарячу лінію з питань інсульту, тому що я зовсім не мав сил. Жінка на гарячій лінії сказала: "Добре, це цілком нормально". Це було величезне полегшення.

## **Річард, який пережив інсульт**

### **Труднощі у спілкуванні**

Після інсульту часто виникають утруднення спілкування. У вас може бути невиразне мовлення через проблеми з рухом

м'язів обличчя. Порушення пам'яті та концентрації уваги також можуть вплинути на спілкування.

Близько третини тих, хто пережив інсульт, страждають на проблеми з мовою, що називається афазією. Часто це відбувається через інсульт у лівій півкулі мозку. Афазія може впливати на всі аспекти мови, включаючи говоріння, читання, письмо та розуміння мови. Людина не стає менш розумною, але їй важко використовувати мову.

### **Зміни у поведінці**

Деякі люди після інсульту поводять себе інакше. Вони можуть стати дуже дратівливими або говорити та робити щось, не думаючи. Вони можуть стати дуже тихими та замкнутими або втратити інтерес до того, що їм раніше подобалося.

### **Більшість наслідків інсульту тимчасові.**

Їх вираженість може зменшитися в перші дні і тижні після інсульту. Деякі наслідки тривають довше. Щоб пришвидшити одужання, вам може знадобитися реабілітація.

Додаткову інформацію про всі ці проблеми можна знайти на веб-сайті **stroke.org.uk**.

## **Наслідки інсульту в емоційній сфері**

Після інсульту багато людей відчують шок, гнів, провину та горе. Часто виникають емоційні проблеми, такі як поганий настрій, тривожність чи депресія. Надмірна емоційність означає, що вам важко контролювати свої емоції, і ви можете безконтрольно сміятися або плакати, іноді без причини.

Може бути важко говорити про свої почуття, але краще поговорити з близькою людиною чи психологом.

Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сторінку **stroke.org.uk/emotional-changes**.

«Особливо коли я втомився, я можу шалено сміятися над речами, які не такі вже й смішні – сміх разом з плачем, що дуже дивно».

**Джош, який пережив інсульт**



## **Вплив на відносини**

Інсульт також впливає на оточуючих вас людей. Вони часто відчують занепокоєння та шок. Інсульт може змінити ваші стосунки, а хвороба чи обмеження функціональної спроможності можуть змінити функцію людей у сім'ї.

Вашим друзям та сім'ї може бути важко зрозуміти, що ви переживаєте, тому, якщо зможете, постарайтеся поговорити з ними про те, що ви відчуваєте.

Багато хто говорить, що інсульт вплинув на їхнє сексуальне життя. Це може бути пов'язано з впливом інсульту на фізичну та емоційну сферу. Людям часто важко говорити про це, але вам не варто соромитись. Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сторінку [stroke.org.uk/sex-and-relationships](https://stroke.org.uk/sex-and-relationships).

## **Отримання допомоги**

Не бійтеся звертатися за допомогою у вирішенні емоційних, сексуальних проблем та проблем у відносинах, включаючи зміну поведінки. Зверніться до свого сімейного лікаря або

зателефонуйте на нашу гарячу лінію за телефоном **0303 3033 100**.

«Я все думала: «Чому це сталося зі мною?» і була дуже, дуже пригніченою – у депресії. Майже одразу ж мене зв'язали із консультаційною службою».

**Селія, яка пережила інсульт**

## **Відновлення та реабілітація**

Після інсульту потрібен час на одужання мозку та тіла. Ви можете почуватися хворим, втомленим і спантеличеним. Усі одужують по-різному. Деякі люди повністю одужують. В інших людей будуть проблеми зі здоров'ям чи порушення функціональної спроможності.

## **Швидкість відновлення**

Найшвидше відновлення відбувається у перші кілька місяців. Після цього прогрес може бути повільнішим. Однак люди можуть продовжувати покращувати свій стан протягом місяців або років. Кожен відновлюється зі своєю швидкістю.

«Я все ще повільно віновлююся вже 10 років по тому».

**Алан, який пережив інсульт**

## **Як працює реабілітація**

Під час реабілітації ви працюєте із фахівцями з різних аспектів реабілітації (англійською 'therapists'). Реабілітолог огляне вас і розповість про ваші цілі та про те, чого ви зможете досягти за допомогою реабілітації (англійською 'therapy'). Разом ви будете плани досягнення своїх цілей. У вас можуть бути завдання для занять. Ви можете працювати над підвищенням витривалості або засвоювати нові способи виконання повсякденних справ.

Можливо, ви не зможете повернутися до того стану, в якому були до інсульту, але реабілітація може допомогти вам максимально швидко відновитися.

## **Нейропластичність: перепрограмуйте мозок**

Ваш мозок чудовий! Він може створювати нові зв'язки всередині себе та з іншими органами, що дозволяє покращити такі навички, як, наприклад, ходіння, говоріння і використання ураженої руки. Цей процес відомий як нейропластичність. Він починається після інсульту і може тривати роками.

### **Як це?**

Клітини мозку відправляють повідомлення по усьому мозку. Інсульт ушкоджує деякі зв'язки всередині мозку, а також між мозком та тілом.

Виконання реабілітаційних вправ спонукає мозок встановлювати нові зв'язки у здорових частинах мозку. Створення цих зв'язків допомагає вашому мозку краще контролювати ваше тіло і дозволяє робити більше речей, які ви хочете робити.

Ви можете допомогти цьому процесу, виконуючи реабілітаційні вправи. Для нейропластичності немає обмежень у часі, і вона триває не лише під час реабілітації.

Щоразу, коли ви робите додатковий крок, кажете нове слово або виконуєте вправу для рук, це допомагає мозку створювати нові зв'язки.

## **Що це означає для відновлення?**

Кожен інсульт індивідуальний. Не кожен може повністю відновитися, але багато людей здобуваються прогресу в досягненні своїх індивідуальних цілей, наприклад, стати сильнішими, рухливішими або більш незалежними. За правильної підтримки багато людей можуть дістатися впевненості та знайти нові способи виконання повсякденних справ.

## **Розуміння реабілітації (13)**

Реабілітація означає спроби відновити функції до нормального, наскільки це можливо, рівня і допомогти вам адаптуватися до життя після інсульту. Мета полягає у досягненні здатності займатися своїми звичайними справами,

а також допомогти спілкуванню, пересуванню, та стати максимально незалежним.

Вам слід звернутися за реабілітаційною допомогою невдовзі після інсульту. Вона може початися вже в лікарні та за необхідності продовжитися вдома.

### **Види реабілітації:**

- Ерготерапія (англійською 'occupational therapy'): допомагає заново опанувати повсякденні навички, такі як одягання і пересування.
- Фізична терапія (англійською 'physiotherapy'): зміцнює м'язи, покращує рухливість, рівновагу та координацію.
- Терапія мови та мовлення (англійською 'speech and language therapy'), раніше відома як логопедія: може допомогти покращити здатність до спілкування, а також допомогти при проблемах із ковтанням.
- Психологічна терапія: вирішення емоційних проблем, проблем із пам'яттю та мисленням.

- Дієтична підтримка: дієтолог стежить за тим, щоб ви отримували необхідну їжу та напої, та допомагає, якщо вам важко їсти.

## **Поради щодо реабілітації**

Ті, хто пережили інсульт, розказують нам, що для продовження реабілітації може знадобитися багато зусиль і рішучості. Це може бути дуже важка робота, як фізично, так і морально, але багато людей вважають, що вона допомагає їм досягти життєво важливих успіхів у здатності говорити, ходьбі та інших ключових навичках.

Особи, які пережили інсульт, та спеціалісти діляться тут своїми порадами про те, як залишатися позитивним та мотивованим:

## **Залучіть помічників**

Виконання вправ може бути дуже важкою справою, тому зверніться за допомогою до членів сім'ї або друзів. Допомога інших людей дійсно сприятиме регулярним тренуванням та досягненню успіху.

## **Залишайтеся позитивним**

Деякі люди, які пережили інсульт, кажуть, що позитивний настрій може допомогти під час реабілітації.

## **Продовжуйте рухатися**

Спробуйте перетворити рух чи вправи на повсякденні завдання.

## **Призначайте цілі**

Постановка досяжних цілей, важливих для вас, допоможе вам зберегти мотивацію.

## **Записуйте свій прогрес**

Регулярно записуючи свої дії, ви зможете побачити, наскільки добре ви справляєтесь. Спочатку ви можете не впоратися із інтенсивною реабілітацією. Коли ви відчуваєтеся сильнішими або впевненішими, ви можете зробити більше.

## **Підтримка після виписки з лікарні**

Якщо ви пролежали якийсь час у лікарні, повернення додому може стати великим полегшенням. Але деяких людей повернення додому може призвести до збентеження.



Процес виписки повинен гарантувати, що ви отримаєте необхідну підтримку. Ви та ваша сім'я братимете участь у плануванні вашої виписки.

### **План для виписки має охоплювати:**

- Реабілітацію;
- Медичне лікування;
- Догляд у домашніх умовах;
- Устаткування, яке може знадобитися;
- Подальше спостереження лікарем.

### **Рання виписка з триваючою підтримкою**

Вас можуть виписати з лікарні незабаром після інсульту, якщо ви можете переміститися з ліжка на стілець і матиме безпечне домашнє середовище. Реабілітація триватиме вдома.

### **Аналіз ваших потреб**

Приблизно через шість місяців після виписки з лікарні вам мають надати оцінку вашого прогресу. Це надасть вам змогу переконатися, що ви отримуєте правильну підтримку. Якщо ваші потреби змінилися, ваш план реабілітації також може бути змінений. Іноді оцінка проводиться координатором Асоціації інсульту (англійською 'Stroke Association

Coordinator’), медсестрою зі спеціалізацією в наданні допомоги після інсульту або іншим фахівцем з інсульту.

## **Підказка**

За відсутності перевірки, зверніться до сімейного лікаря або медсестри, яка займається лікуванням інсультів.

## **Особи, які підтримують вас після виписки з лікарні**

- Ваш сімейний лікар або лікар загальної практики(англійською ‘general practitioner’ або ‘GP’) – це особа, яку ви можете просити про допомогу при проблемах зі здоров'ям або якщо вам потрібна підтримка.
- Вам може знадобитися підтримка фахівців з реабілітації, наприклад, фізичного отерапевта (англійською ‘physiotherapist’) та ерготерапевта (англійською ‘occupational therapist’).
- Вам може допомагати місцева медсестра зі спеціалізацією в наданні допомоги після інсульту (англійською ‘community stroke nurse’).
- Вам може допомагати соціальний працівник
- Залежно від того, де ви живете, ви можете отримати також допомогу координатора Асоціації інсульту (англійською ‘Stroke Association Coordinator’).

## Умови проживання

Якщо у вас обмежена функціональна спроможність після інсульту, вам може знадобитися внести деякі зміни до свого житла для самостійного проживання. Наприклад, зміни можуть стосуватись ванної кімнати або кухні. Деяким людям потрібно буде знайти нове житло із додатковою підтримкою. Ваш соціальний працівник може допомогти вам подумати про можливі варіанти. Вони можуть включати:

- Будинок готельного типу для осіб похилого віку та з обмеженою функціональною спроможністю (англійською 'sheltered housing'): самостійне проживання з певною підтримкою, як-от вартовий або система оповіщення.
- Догляд за місцем проживання (англійською 'residential care'): може включати елементарний особистий догляд, такий як особиста гігієна та одягання.
- Установа тривалого проживання осіб з функціональною неспроможністю та осіб похилого віку (англійською 'nursing home'): кваліфікований медперсонал для повсякденного догляду, наприклад, годування, та медичні умови.

## **Вплив інсульту на фінансовий стан**

Інсульт може призвести до серйозних фінансових наслідків для вас та вашої родини. Але існує допомога, що включає пільги, позики та гранти. Деякі люди соромляться просити допомоги, але призначені для цього установи готові допомогти всім, хто цього потребує.

Щоб дізнатися, на які пільги ви можете розраховувати, скористайтесь онлайн-калькулятором пільг, наприклад, **entitledto.co.uk**.

## **Лікарняний лист (англійською 'time off work')**

Якщо ви працюєте, ви можете отримувати допомогу через хворобу (17) (англійською 'sick pay') під час одужання. Деякі страхові поліси покривають витрати у разі серйозного захворювання. Ви можете претендувати на таку допомогу, як універсальний кредит (англійською 'Universal Credit') або допомога з підтримання зайнятості нового зразка (англійською 'New Style Employment and Support Allowance').

## **Непрацездатність**

Якщо ваш вік від 16 до 64 років і ви є інвалідом, виплати за особисту незалежність (англійською 'Personal Independence Payments' або 'PIP') (20) призначені для покриття деяких додаткових витрат, пов'язаних із тривалим захворюванням або інвалідністю. PIP не оподатковується та не залежить від матеріального становища.

## **Особи, що виконують догляд**

Якщо у вас є неоплачуваний доглядальник більше 35 годин на тиждень, він може подати заяву на отримання допомоги по догляду за інвалідом (англійською 'carer's allowance').

Якщо вам 65 років і старше і вам потрібен хтось, хто піклуватиметься про вас, ви можете запросити допомогу по догляду (англійською 'attendance allowance').

## **Оцінка потреби у догляді та підтримці**

Якщо у вас після інсульту обмежена функціональна спроможність, ви можете пройти оцінку потреб у догляді та підтримці. При цьому враховуються ваші потреби у догляді та будь-яка фінансова допомога щодо витрат на догляд. Оцінку проводять місцеві соціальні служби.

## **Додаткова інформація та поради**

Підтримка фахівців та поради щодо подання заяви на отримання допомоги та фінансування догляду доступні в таких організаціях, як Independent Age [independentage.org](http://independentage.org), Turn2Us [turn2us.org.uk](http://turn2us.org.uk) та Carers UK [carersuk.org](http://carersuk.org).

Ознайомтеся з різними видами фінансової підтримки, доступної після інсульту, на нашій веб-сторінці за адресою [stroke.org.uk/benefits](http://stroke.org.uk/benefits).

## **Насолода життям після інсульту**

Згодом ви визначите свої особисті цілі для досягнення успіху. Відновлення та реабілітація можуть бути довгим і повільним процесом, але багато з тих, хто пережив хворобу, кажуть, що знаходять нові способи радіти життю після інсульту.

## **Залишатися щасливим та здоровим**

### **Емоційний гаразд**

Один із способів покращити свій емоційний гаразд+ – це фізичні вправи. Під час вправ у мозок потрапляють хімічні речовини, завдяки яким ви почуваетесь краще.

Підтримка зв'язку з друзями та сім'єю допоможе вам не почуватися ізольованим.

Не тримайте все в собі – спробуйте поговорити про свої почуття. Творчі заняття, такі як музика та мистецтво, також можуть дозволити вам висловити свої почуття.

У багатьох людей після інсульту виникають емоційні проблеми. Якщо у вас є такі проблеми, як тривожність чи депресія, зверніться за допомогою до свого сімейного лікаря або поговоріть із членом вашої спільноти з інсульту.

## **Зберігати цікавість до життя**

Беріть участь у заняттях, які вам подобаються. Киньте собі виклик, пробуючи нове і знайомлячись із новими людьми. Ви можете отримати підтримку від інших людей, які перенесли інсульт. Асоціація інсульту (Stroke Association) має мережу груп, а також існують незалежні клуби з інсульту по всьому Сполученому Королівству. Залученість до групи може дати вам нову мету та дозволить вам завести нових друзів.

Додаткову інформацію про здоров'я, дозвілля та повсякденне життя можна знайти на веб-сторінці [stroke.org.uk/life-after-stroke](https://stroke.org.uk/life-after-stroke).

## **Робота**

Якщо ви повернулися на роботу після інсульту або плануєте повернутись до роботи, на веб-сторінці [stroke.org.uk/work](https://stroke.org.uk/work) наведені ресурси про роботу та інсульт.

Закон про рівність (англійською 'Equality law') надає людям з обмеженими можливостями захист на роботі, і ваш роботодавець зобов'язаний допомагати вам залишатися на



роботі, якщо це можливо. Ви можете мати право на пільги та іншу підтримку, яка допоможе вам повернутись на роботу.

«У нас були особи, що поверталися до роботи навіть із величезними проблемами після інсульту – вони чудові».

## **Колін, радник з питань інсульту**

### **Водіння та пересування**

За законом вам заборонено керувати автомобілем або мотоциклом протягом місяця після інсульту або ТІА (міні-інсульту). Можливо, вам доведеться повідомити Агентство з ліцензування водіїв та транспортних засобів (англійською 'Driver and Vehicle Licensing Agency' або 'DVLA') або в Північній Ірландії Агентство водіїв та транспортних засобів (англійською 'Driver & Vehicle Agency' або 'DVA') про перенесений інсульт. Це залежить від типу прав водія, які у вас є, та від типу інсульту.

Щоб дізнатися більше про водіння після інсульту і про те, що вам потрібно робити, відвідайте [stroke.org.uk/driving](https://stroke.org.uk/driving).

Схема паркувальних місць з посвідченням інваліда (англійською 'Blue Badge scheme') спрощує пересування, дозволяючи паркуватись у зручних місцях.

Місцеві ради мають громадські транспортні програми, і ви можете отримати більш дешевий проїзд залізницею, якщо у вас є залізнична карта для інваліда.

## **Зниження ризику повторного інсульту**

Ризик інсульту у всіх різний і залежить від особливостей організму та способу життя. Основними факторами ризику інсульту є:

### 1. Вік

По мірі того, як ви стаєте старшими, ваші артерії природно стають твердішими, що збільшує ймовірність їх закупорки.

### 2. Проблеми зі здоров'ям

Деякі проблеми зі здоров'ям підвищують ймовірність інсульту.

- Попередній інсульт і транзиторна ішемічна атака (ТІА, або міні-інсульт): якщо у вас була ТІА або інсульт, це означає, що ви зазнаєте більшого ризику повторного інсульту. Але ви можете вжити заходів, щоб знизити ризик – додаткову інформацію див. далі в цьому посібнику.
  - Високий кров'яний тиск.
  - Фібриляція передсердь (нерегулярне серцебиття).
  - Цукровий діабет.
  - Високий рівень холестерину.

### **3. Спосіб життя**

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

- Куріння.
- Зайва вага.
- Вживання надмірної кількості алкоголю.
- Малорухомий спосіб життя.
- Вживання нездорової їжі.

### **4. Спадковість**

Ризик інсульту може передаватися у спадок. Таким чином, у вас більше шансів виникнення інсульту, якщо він був у когось із членів вашої родини.

## 5. Етнічна приналежність

Інсулти частіше трапляються з чорношкірими людьми та вихідцями з південноазіатських сімей. Якщо ви темношкірий або виходець з Південної Азії, вам, можливо, доведеться в ранньому віці пройти обстеження на діабет, особливо якщо у вас є фактори ризику. Зверніться до свого сімейного лікаря, щоб пройти профілактичний медичний огляд.

## **Як подолати невпевненість**

Невпевненість – це частина інсульту. Багато хто турбується про майбутнє. Це занепокоєння може призвести до тривожності та депресії. Якщо вас це турбує, поговоріть зі своїм сімейним лікарем або медсестрою, що займається лікуванням інсульту. Або ви можете зателефонувати на нашу гарячу лінію за номером **0303 3033 100**.

## **Контроль ризику інсульту**

Дуже важливо попросити вашого сімейного лікаря або медсестру, яка займається лікуванням інсульту, докладніше розповісти про ваш власний ризик інсульту, щоб ви знали, що вам слід робити.

Коли вам діагностують інсульт або ТІА (міні-інсульт), лікарі намагатимуться з'ясувати, що його викликало. Вони призначають лікування, щоб зменшити ймовірність повторного інсульту. Наприклад, якщо ви маєте високий кров'яний тиск, вам призначать лікування, щоб контролювати його, що, у свою чергу, знижує ризик інсульту.

Після інсульту або ТІА у вас підвищується ризик повторного інсульту. Ось чому так важливо дотримуватися будь-якого призначеного вам лікування, наприклад, ліків від підвищеного артеріального тиску, антикоагулянти або статини. Також важливо, щоб лікування тривало протягом тривалого часу, якщо вам це рекомендовано, щоб ви могли знизити свій ризик до максимально низького рівня.

Ми знаємо, що близько 90% інсультів пов'язані з виліковним захворюванням або таким фактором «способу життя», як куріння. Ви можете знизити ризик, приймаючи ліки та змінюючи свій спосіб життя на більш здоровий.

## **Заходи, яких ви можете вжити**

Один із найкращих способів знизити ризик інсульту – лікуватися від будь-яких захворювань, що мають зв'язок з інсультом.

### **Після ішемічного інсульту або ТІА (міні-інсульту):**

антитромбоцитарні препарати знижують ризик утворення нового тромбу, роблячи кров менш густою.

**Високий кров'яний тиск:** є кілька різних типів ліків від високого кров'яного тиску. Можливо, ви чули про діуретики, блокатори кальцієвих каналів, інгібітори ангіотензинперетворюючого ферменту і бета-блокатори.

**Фібриляція передсердь (нерегулярне серцебиття):** для відновлення нормального серцевого ритму або контролю частоти серцевих скорочень можуть бути використані різні лікарські засоби. Можна використовувати антикоагулянтні

препарати, щоб знизити ризик утворення тромбу. Іноді для відновлення нормального ритму виконується хірургічна операція.

**Діабет:** лікування може включати препарати для контролю цукру в крові та ін'єкції інсуліну. Здорове харчування, зниження маси тіла та вправи можуть допомогти контролювати рівень цукру в крові. Людям з діабетом необхідно регулярно перевіряти рівень цукру в крові, стан очей та стоп.

**Високий рівень холестерину:** статини є основною групою препаратів для зниження рівня холестерину в крові. Здорове харчування, фізичні вправи та відмова від куріння також можуть допомогти знизити рівень холестерину.

Пам'ятайте: не припиняйте лікування, не порадившись із своїм сімейним лікарем чи фармацевтом.

## **Заходи для здорового способу життя**

Достатня активність та правильне харчування знижує ризик повторного інсульту. Здоровий спосіб життя може допомогти вам впоратися з такими станами, як високий кров'яний тиск,

діабет та високий рівень холестерину, що, у свою чергу, знижує ризик інсульту. Такі кроки, як вживання здорової їжі, відмова від куріння, менше вживання алкоголю та підвищення активності можуть допомогти знизити ризик.

## **Киньте палити**

Куріння збільшує ймовірність інсульту, тому варто відмовитися від нього. Як тільки ви кинете курити, ризик інсульту почне знижуватися. Перейдіть на [stroke.org.uk/smoking](http://stroke.org.uk/smoking), щоб дізнатися, як кинути палити.

## **Вживайте здорову їжу**

Їжте більше овочів та фруктів і, якщо можете, їжте домашню їжу, оскільки в ній зазвичай менше жиру та солі, ніж у готових стравах та вуличній їжі. Обмеження вживання солі може допомогти контролювати артеріальний тиск, а вживання меншої кількості жиру може сприяти схудненню.

## **Більше рухайтесь**

Будьте якомога активним. Якщо є можливість, спробуйте гуляти півгодини на день. Щоденна півгодинна ходьба знижує ризик інсульту вдвічі. Якщо можете, намагайтеся продовжувати рухатися і вдома. Проста прогулянка кімнатою



кожні 20 хвилин може знизити ризик інсульту. Завітайте до [stroke.org.uk/getting-active](https://stroke.org.uk/getting-active), щоб отримати більше ідей.

«Невеликий рух може мати велике значення. Зробіть те, що ви можете зробити по дому, прогуляйтеся».

## **Майкл, який пережив інсульт**

### **Обмежте вживання алкоголю**

Ви можете знизити ризик інсульту, якщо менше питимете алкогольні напої. У Сполученому Королівстві уряд рекомендує для зменшення ризику від алкоголю для здоров'я обмежити його вживання 14 «дозами» (доза - пляшка пива, келих вина або стопка міцного алкоголю) на тиждень, розподіливши їх протягом тижня. Ця межа однакова для чоловіків і жінок.

### **Як контролювати свою масу**

Збереження здорової маси тіла знижує ризик інсульту. Схуднення також допоможе вам контролювати високий

кров'яний тиск і контролювати рівень цукру в крові, якщо у вас діабет.

## **Як почати**

Щоб отримати практичні поради щодо того, як дотримуватися здорового способу життя, завітайте на сайт [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk) або зателефонуйте на нашу гарячу лінію.

Щоб отримати індивідуальну допомогу під час відмови від куріння, схуднення та меншого вживання алкоголю, зверніться до сімейного лікаря або фармацевта.

## **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 перекосилося на один бік?

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

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 надзвичайно сильний головний біль.

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

## **ТІА, або транзиторна ішемічна атака (міні-інсульт)**

Якщо у когось симптоми інсульту швидко минають, це може бути ТІА (міні-інсульт). ТІА – це важливе застереження щодо ризику інсульту в подальшому. Тому, навіть якщо вона сталася якийсь час тому, дуже важливо отримати медичну допомогу.

## **Що робити у разі можливої ТІА**

Якщо симптоми щойно з'явилися, дзвоніть **999**. Якщо це було деякий час тому, зателефонуйте сімейному лікарю та попросіть направлення до служби невідкладної допомоги. Ви також можете звернутися до найближчої клініки Національної служби здоров'я, що приймає пацієнтів без направлення лікаря (англійською 'NHS walk-in clinic') або до місцевого відділення невідкладної допомоги.

## **Діагностика інсульту та його причин**

Інсульт діагностується при огляді та скануванні мозку. Таке обстеження дає змогу визначити, що це за інсульт, і де саме він локалізується у мозку.

Якщо інсульт викликаний тромбом, використовується сканування та інші перевірки, щоб з'ясувати, чи він утворився у мозковій судині, чи потрапив туди з серця.

Якщо інсульт викликаний крововиливом, сканування може виявити наявність проблем з судинами мозку.

## **Типи сканування**

- Комп'ютерна томографія (КТ), англійською 'computed tomography' або 'CT'.

- Магнітно-резонансна томографія (МРТ), англійською 'magnetic resonance imaging' або 'MRI'.

## **Інші тести та перевірки**

- ЕКГ (електрокардіограма): перевіряє серцебиття.
- Ультразвукова доплерографія: перевірка артерій шиї на предмет наявності тромбів.
- Вимірюється артеріальний тиск.

## **Береться аналіз вашої крові, щоб перевірити**

- Згортання крові.
- Цукор у крові.
- Рівні холестерину.

## **Невідкладне лікування інсульту**

При лікуванні інсульту намагаються якнайшвидше відновити кровопостачання мозку. Це може запобігти подальшому ушкодженню мозку. Іноді це може супроводжуватися зменшенням вираженості симптомів або принаймні відсутністю їх наростання.

Якщо інсульт спричинений тромбом у мозку, лікарі іноді намагаються видалити його, використовуючи препарати, що руйнують тромб, з метою розчинити тромб (тромболізис).

Тромбектомія – це операція, під час якої тромб видаляється з мозку. У такий спосіб можна лікувати лише невелику частку інсультів.

При крововиливі в головному мозку, лікарі можуть виконати операцію, щоб зупинити кровотечу або знизити тиск на мозок. Пацієнтові буде призначено ліки для контролю артеріального тиску.

## **Лікування для запобігання повторному інсульту**

У лікарні лікарі також намагаються запобігти повторному інсульту.

Майже кожному, хто має тромб, дають ліки, щоб зупинити утворення тромбів. До них відносяться антиагрегантні препарати та антикоагулянти. Вони працюють по-різному, щоб зупинити утворення згустків у крові. Лікарі також призначають препарати для зниження артеріального тиску та холестерину у крові. Іноді вони вдаються до хірургічного втручання видалення тромбів з артерій шиї (сонних артерій).

## **Де отримати допомогу та інформацію**

### **Від Асоціації інсульту (Stroke Association)**

#### **Поговоріть з нами**

Наша лінія допомоги при інсульті призначена для всіх, хто постраждав від інсульту, включаючи членів сім'ї, друзів та осіб, які доглядають. На гарячій лінії вам нададуть інформацію та підтримку з будь-якого питання щодо інсульту.

Зателефонуйте нам за номером **0303 3033 100**, з текстофону **01 0303 3033 100**

або напишіть електронною поштою [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

#### **Прочитайте наші публікації**

Ми публікуємо докладну інформацію щодо широкого кола тем, пов'язаних з інсультом, включаючи зниження ризику інсульту та реабілітацію. Прочитайте її на веб-сайті **stroke.org.uk** або зателефонуйте на гарячу лінію, щоб замовити друковані видання.



## **Мій посібник з інсульту (My Stroke Guide)**

Онлайн-інструмент «Мій посібник з інсульту» (My Stroke Guide) від Асоціації інсульту (Stroke Association) дає вам безкоштовний доступ до надійних рекомендацій, інформації та підтримки цілодобово та щоденно без вихідних. «Мій посібник з інсульту» зв'яже вас з нашою онлайн-спільнотою, і ви зможете дізнатися, як інші досягають відновлення. Увійдіть на [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com) сьогодні.

## **Поговоріть з іншими людьми, які постраждали від інсульту**

У вашому районі може бути група осіб, які перенесли інсульт, де ви можете зустріти інших, хто пережив інсульт. Ви можете познайомитися з людьми в онлайн-чаті форуму «Мій посібник з інсульту» [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com) та на нашій сторінці у Facebook [Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation).

Зателефонуйте на нашу гарячу лінію або відвідайте веб-сторінку [stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support) для отримання додаткової інформації про групи з питань інсульту та іншу особисту підтримку.

## **Інсульт у дітей (Childhood Stroke)**

Цей посібник присвячений інсульту у дорослих. Для отримання інформації про інсульт у дітей відвідайте веб-сторінку [stroke.org.uk/childhood](http://stroke.org.uk/childhood).

## **Допомога з питань здоров'я та повсякденного життя**

### **Симптоми інсульту**

Якщо у вас чи у когось із ваших знайомих є симптоми інсульту, не зволікайте. негайно зателефонуйте за номером **999**. Дивіться на сторінці 36 тест FAST.

### **Отримайте необхідну допомогу**

У деяких частинах Сполученого Королівства може бути важко отримати всю терапію та підтримку, необхідну тим, хто пережив інсульт, і тим, хто їх доглядає. Для отримання інформації про те, як отримати необхідну підтримку, зателефонуйте на нашу гарячу лінію **0303 3033 100**.

## **Зверніться для розгляду вашого стану після інсульту**

Вам мають надати аналіз ваших потреб після інсульту, зазвичай, приблизно через шість місяців. Якщо цього не відбулося, попросіть сімейного лікаря призначити таке обстеження.

## **Потреби у щоденній підтримці**

Для отримання підтримки у повсякденному житті та за місцем проживання зверніться до вашого місцевого відділу соціальної служби.

## **Юридична та фінансова консультація**

Щоб отримати безкоштовну конфіденційну консультацію з фінансових, юридичних та трудових питань, зверніться до організації Citizens Advice.

## **Інші джерела допомоги та інформації**

Зверніть увагу, що ми не рекомендуємо і не схвалюємо будь-які організації, включаючи їх у цей посібник.

**Підтримка для зменшення вашого ризику**

Blood Pressure UK

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

Тел.: 020 7882 6218

Diabetes UK

**Веб сайт:** [diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)

**Гаряча лінія:** 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

**Веб сайт:** [drinkaware.co.uk](http://drinkaware.co.uk)

Лінія з питань вживання алкоголю: 0300 123 1110

Heart UK, благодійна організація з питань холестерину

Веб-сайт: [heartuk.org.uk](http://heartuk.org.uk)

Гаряча лінія: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance

Веб-сайт: [heartrhythmalliance.org/aa/uk](http://heartrhythmalliance.org/aa/uk)

Тел.: 01789 867 502

Sickle Cell Society

**Веб-сайт:** [sicklecellsociety.org](http://sicklecellsociety.org)

**Тел.:** 020 896 7795

Smokefree

**Веб сайт:** [nhs.uk/smokefree](http://nhs.uk/smokefree)

### **Допомога для доглядальників**

Carers UK

**Веб сайт:** [carersuk.org](http://carersuk.org)

**Консультативна лінія:** 0808 808 7777

Підтримка особам, що понесли важку втрату близької  
людини

**Веб сайт:** [cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

**Тел.:** 0808 808 1677

### **Допомога грошима та домівкою**

Citizens Advice

**Веб сайт:** [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

**Консультативна лінія:** Англія 0800 144 8848, Уельс 0800 702 2020, Шотландія 0800 028 1456, RelayUK (служба допомоги у спілкуванні для осіб з порушеннями слуху та мовлення) 18001 0800 144 8884.

## **Державні послуги та інформація GOV.UK**

Веб-сайт: gov.uk

Independent Age

**Веб сайт:** [independentage.org](http://independentage.org)

**Гаряча лінія:** 0800 319 6789

Turn2Us

Веб-сайт: turn2us.org

## **Допомога при наслідках інсульту**

Alzheimers Society

**Веб сайт:** [alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)

**Гаряча лінія:** 0333 150 3456

Ресурси щодо афазії від Асоціації інсульту

**Веб-сайт:** [stroke.org.uk/aphasia](http://stroke.org.uk/aphasia)

Chest Heart & Stroke Scotland

**Веб сайт:** [chss.org.uk](http://chss.org.uk)

**Консультаційна лінія:** 0808 801 0899

Disability Rights UK (Права інвалідів у Сполученому  
Королівстві)

**Веб-сайт:** [disabilityrightsuk.org](http://disabilityrightsuk.org)

Headway, асоціація черепно-мозкової травми

**Веб сайт:** [headway.org.uk](http://headway.org.uk)

**Гаряча лінія:** 0808 800 2244

Mind

**Веб сайт:** [mind.org.uk](http://mind.org.uk)

**Інфолінія:** 0300 123 3393

RNIB (Royal National Institute of Blind People) - Королівський  
національний інститут осіб з порушенням зору

Веб сайт: [rnib.org.uk](http://rnib.org.uk)

Гаряча лінія: 0303 123 9999

## **Залучення до участі у дослідженнях**

Ви можете відповідати критеріям для участі у дослідженні. Дослідження допомагають нам покращити діагностику та лікування інсульту. Якщо вас попросять взяти участь у дослідженні, ви можете обговорити будь-які питання з дослідниками та поговорити зі своїм сімейним лікарем.

## **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 цей посібник, або запитати список джерел, які ми використовували для його створення, напишіть нам на адресу [feedback@stroke.org.uk](mailto: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.

Коли відбувається інсульт, частина вашого мозку відключається. І частина вас також. Життя змінюється миттєво, та одужання дається нелегко. Але мозок може

адаптуватись. Наша спеціалізована підтримка, дослідження та інформаційні кампанії можливі лише завдяки мужності та рішучості спільноти осіб, які пережили інсульт. Завдяки вашим пожертвуванням та підтримці ми зможемо відновити ще більше життів.

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

**Веб-сайт:** [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

Відновлення життів після інсульту.

Асоціація з питань 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 (Stroke Alliance) 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.