

Stroke
Association

Ukrainian

Транзиторна ішемічна атака (ТІА)



Транзиторна ішемічна атака (ТІА)

ТІА має ті ж прояви, що інсульт, але вони тривають недовго. Ви відчуваєте симптоми інсульту, оскільки тромб блокує кровопостачання у вашому мозку. Коли тромб відходить, симптоми інсульту зникають.

Після цього вам може здатися, що все добре, але дуже важливо негайно звернутися за медичною допомогою. Зателефонуйте за номером **999**, як тільки з'являться симптоми. Якщо це сталося деякий час тому, терміново запишіться на прийом до сімейного лікаря.

Чому це терміново?

Наявність ТІА є застереженням щодо існування ризику інсульту. Ризик найбільший у перші дні та тижні після ТІА. Але вам терміново потрібно з'ясувати, що викликало ТІА, і отримати консультацію та лікування, щоб ви залишалися здоровим.

Чому це сталося?

Згустки в судинах мозку можуть виникати у різний спосіб, і лікарі шукають фактори ризику, такі як високий кров'яний тиск, проблеми з серцем або куріння. Вони поговорять з вами про ваше здоров'я, дадуть вам необхідне лікування та поради. Дивіться «Фактори ризику ТІА» далі в цьому посібнику для отримання додаткової інформації.

У мене буде інсульт?

Важко сказати напевно, чи буде у когось інсульт після ТІА. Але перенесена ТІА є важливою ознакою того, що у вас набагато вищий, ніж зазвичай, ризик інсульту. Ось чому лікарі так наполегливо працюють, щоб з'ясувати, що спричинило це, і допомогти вам покращити ваше здоров'я. А дотримуючись лікування та ведучи здоровий спосіб життя, ви можете суттєво знизити ризик інсульту.

З часом після ТІА ризик інсульту знижується. Тому, піклуючись про своє здоров'я, ви можете дати собі найкращі шанси залишатися здоровими в довгостроковій перспективі.

Не керуйте автомобілем після ТІА

Після ТІА за законом не можна керувати транспортним засобом протягом місяця. Перегляньте наш посібник «Водіння та інсульт» (англійською 'Driving and stroke') або зателефонуйте на нашу гарячу лінію для отримання додаткової інформації.

Як розпізнати симптоми ТІА та інсульту

ТІА має ті самі основні симптоми, що і інсульт.

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

F (Face): ваше обличчя перекошилося з одного боку.

A (Arms): Ви не можете підняти обидві руки разом і тримати їх вгорі.

S (Speech): ваша мова нечітка.

T (Time): настав час зателефонувати за номером 999.

Є й інші поширені ознаки ТІА та інсульту. Вони включають:

- Раптова слабкість з одного боку в руці або нозі.
- Раптове погіршення зору або втрата зору на одне або обидва ока.
- Раптова втрата пам'яті або сплутаність притомності.
- Запаморочення або раптове падіння.

ТІА – це невідкладний медичний стан, так само, як інсульт. Якщо ви помітили ознаки ТІА або інсульту, зателефонуйте за номером **999**. Не чекайте, поки симптоми минуть.

Якщо ви не отримали медичну допомогу відразу, запишіться на прийом до лікаря загальної практики або зверніться до центру невідкладної допомоги NHS. Необхідно, щоб ваші симптоми були перевірені якомога швидше.

Що буде далі?

Якщо ви зателефонуєте за номером **999** із симптомами інсульту, вас доставлять до лікарні. Якщо ви звернетесь до свого сімейного лікаря після того, як прояви ТІА вже минули, він може направити вас до лікарні на огляд. Якщо є підозра на ТІА, вам дадуть аспірин, щоб зменшити ризик інсульту.

Звернення до спеціаліста

Лікар загальної практики або фельдшер запитає вас про те, що сталося. Якщо вони вважають, що у вас, можливо, була ТІА, вони організують для вас звернення до лікаря-спеціаліста або медсестри протягом 24 годин після появи симптомів.

Ваша зустріч зі спеціалістом може бути в клініці ТІА або в інсультному відділенні лікарні. Якщо ТІА підтвердиться, лікарі спробують з'ясувати її причини. Вам нададуть лікування та поради, як зменшити ризик інсульту в майбутньому.

Як діагностується ТІА

Найважливішою інформацією для підтвердження ТІА є ваша розповідь про симптоми та час їх виникнення. Симптоми можуть бути викликані іншими проблемами, тому лікар-спеціаліст або медсестра уважно вислухають вас і підтвердять, чи була у вас ТІА. Можливо, вам зроблять сканування мозку, але воно потрібне не всім .

Вам будуть проведені аналізи для визначення проблем зі здоров'ям, що можуть спричинювати інсульт, таких як високий кров'яний тиск, високий рівень холестерину та

діабет. Можливо, вам зроблять карідомоніторинг, щоб перевірити наявність серцевих захворювань. Ви можете пройти ультразвукове дослідження, щоб перевірити, чи немає тромбів у кровоносних судинах у вашій шії.

Чому мені не зробили сканування мозку?

ТІА – це тимчасовий згусток у вашому мозку, тому він не завжди спричиняє пошкодження, які можна побачити при скануванні. Якщо лікарі не впевнені, що викликало ваші симптоми, вам може бути призначена магнітно-резонансна томографія (МРТ). Це може виключити інші причини симптомів, такі як кровотеча або аномалії в мозку. МРТ іноді може показати місце ТІА, особливо якщо виконати її одразу після того, як це сталося. Але це не основний спосіб діагностики ТІА.

Як відбувається ТІА?

Тромби, які викликають ТІА, можуть виникати з різних причин. Один тип згустку викликається накопиченням жирових відкладень у кровоносних судинах у вашому тілі, відомі як атеросклероз. Інший тип згустку виникає через серцеві захворювання, такі як фібриляція передсердь (тип

нерегулярного серцебиття). Це може призвести до утворення тромбу в серці і переміщення в мозок.

Пошкодження артерій на шиї, відоме як артеріальна дисекція, також може викликати утворення тромбів. Захворювання дрібних судин – це стан, коли крихітні кровоносні судини глибоко всередині вашого мозку блокуються. Це також може призвести до утворення тромбів і спричинити ТІА або інсульт.

Лікування для зниження ризику утворення іншого тромбу

Наявність ТІА означає, що у судині вашого мозку був тимчасовий згусток, що викликав симптоми інсульту.

Лікування ТІА спрямоване на зменшення ймовірності того, що ще один згусток потрапить у ваш мозок.

Препарати, що розріджують кров

Вам запропонують ліки, що розріджують кров, щоб зменшити ризик утворення нових згустків. Якщо ваш тромб був спричинний високим кров'яним тиском або закупоркою артерій через жирові відкладення (атеросклероз), вам буде призначено антитромбоцитарний препарат. Це зменшить

ймовірність злипання липких частинок у вашій крові та утворення тромбів.

Якщо тромб вийшов із серця через такий стан, як фібриляція передсердь, вам можуть призначити антикоагулянт. Це уповільнює утворення тромбів у вашій крові.

- **Прийом препаратів, що розріджують кров**

Важливо продовжувати приймати ліки так, як вони прописані, інакше ви може виникнути інсульт. Ймовірно, це буде довгострокове лікування, тому, якщо вам потрібна підтримка, зверніться до свого фармацевта або сімейного лікаря. Ви можете знайти більше інформації про типи ліків на stroke.org.uk.

Лікування заблокованих артерій на шиї

Якщо у вас заблокована артерія на шиї (сонна артерія), вам можуть запропонувати операцію для усунення тромбу.

Лікування розшарування артерій

Якщо у вас пошкоджена артерія на шиї, відома як артеріальна дисекція, вам дадуть ліки для розрідження крові, поки артерія загоюється. Розшарування стінки артерії часто

виникає через травму, і це частіше зустрічається у молодих дорослих і дітей.

Фактори ризику ТІА та інсульту

Вік

Близько третини людей з ТІА та інсультом – працездатного віку. Старіння підвищує ризик розвитку ТІА або інсульту, але вони може статися з ким завгодно, у будь-якому віці.

Спосіб життя

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

- **Куріння.**
- **Надмірна вага.**
- **Постійне вживання надмірної кількості алкоголю.**
- **Малорухомий спосіб життя.**
- **Вживання нездорової їжі.**

Дивіться «Як знизити ризик інсульту» далі в цьому посібнику, щоб отримати практичні поради щодо змін у напрямку здорового способу життя.

Спадковість

У вас більша ймовірність отримати ТІА або інсульт, якщо його переніс близький член сім'ї.

Етнічна приналежність

Люди з деяких етнічних груп, таких як жителі Південної Азії, Африки та Карибського басейну, також мають більш високий ризик інсульту або деякі фактори ризику, пов'язані з інсультом.

Стани здоров'я, пов'язані з ризиком ТІА

Високий кров'яний тиск

Високий кров'яний тиск є найважливішим фактором ризику ТІА та інсульту, і він відіграє роль у половині всіх випадків інсульту. Високий тиск не має певних симптомів, тому ви можете не знати, що він у вас є. Лікуючи високий кров'яний тиск, ви можете значно знизити ризик інсульту. Можливо, вам знадобляться ліки, і ви також можете допомогти зменшити свій кров'яний тиск за допомогою фізичних вправ і здорового харчування.

- **Прийом ліків від високого артеріального тиску**

Існує кілька типів ліків від артеріального тиску, і тип, який вам потрібен, залежить від вашої етнічної приналежності та певних захворювань, які ви можете мати. Може знадобитися деякий час, щоб пристосуватися до нових ліків від артеріального тиску, тому почекайте трохи часу і зверніться до свого фармацевта або сімейного лікаря, якщо вам потрібна допомога.

Якщо один препарат не підходить, вам призначать альтернативний. Деякі люди вважають, що контроль власного артеріального тиску в домашніх умовах допомагає їм зменшити прийом ліків, оскільки їх результати нижчі в домашніх умовах. Поговоріть зі своїм фармацевтом або сімейним лікарем, щоб дізнатися більше про ліки та домашній контроль артеріального тиску.

Фібриляція передсердь (ФП)

Фібриляція передсердь (ФП) – це захворювання серця, яке викликає нерегулярне або аномально швидке серцебиття. Це означає, що серце не завжди спорожняється від крові при

кожному ударі. Тромб може утворитися в серці і потрапити в мозок, викликаючи інсульт.

ФП може з'являтися і зникати, тому для її діагностики вам може знадобитися домашній моніторинг. Ви також можете використовувати пристрій для відстеження фізичної активності, щоб стежити за пульсом, тому зверніться до сімейного лікаря або лікарні, щоб обговорити це.

Якщо у вас діагностовано ФП, ви можете отримати лікування, щоб нормалізувати серцебиття, і ліки, що розріджують кров, щоб зменшити ймовірність утворення тромбів.

Цукровий діабет

Діабет викликає високий рівень цукру в крові. Згодом це пошкоджує кровоносні судини, що може призвести до утворення тромбів. Діабет 2 типу є найпоширенішим, і він частіше виникає за наявності надмірної маси тіла. Можливо, вам знадобляться ліки. Але ви також можете сприяти контролю рівня цукру в крові за допомогою здорового харчування, схуднення, якщо потрібно, і фізичних вправ.

Високий рівень холестерину

Холестерин є життєво важливою речовиною в нашому організмі, але якщо у вашій крові занадто багато холестерину, він може пошкодити кровоносні судини.

Холестерин та інші речовини можуть закупорювати артерії жировими відкладеннями. Якщо у вас високий рівень холестерину, вам выпишуть статини, щоб знизити ризик інсульту. Ви також можете знизити рівень холестерину, дотримуючись здорового раціону та виконуючи активні фізичні вправи.

- **Прийом статинів при підвищеному холестерині**

Доведено, що статини знижують ризик інсульту, але деякі люди вважають, що їм погано під час їх прийому. Якщо це сталося з вами, не припиняйте приймати ліки, не поговоривши зі своїм фармацевтом або сімейним лікарем. Вони можуть надати вам допомогу у цьому питанні або підібрати інший тип, який вам підходить.

Як знизити ризик інсульту

Дотримуйтесь лікування відповідно до стану свого здоров'я

Якщо у вас було діагностовано порушення здоров'я після ТІА, наприклад, високий кров'яний тиск або фібриляція передсердь, вам запропонують ліки та рекомендації. Прийом ліків – це дійсно важливий спосіб знизити ризик інсульту.

Тривалий прийом ліків

Після ТІА вам може знадобитися почати тривало приймати один або кілька видів ліків. Може знадобитися деякий час, щоб звикнути до деяких видів медикаментів, і, можливо, спробувати різні варіанти, щоб знайти той, який вам підходить.

Якщо у вас виникли проблеми, наприклад, побічні ефекти, або ви забули прийняти ліки, поговоріть зі своїм фармацевтом. І не припиняйте прийом будь-яких ліків, не звернувшись до сімейного лікаря. Деякі ліки можуть викликати побічні ефекти, якщо ви раптово припините прийом, до того ж припинення прийому препарату збільшить ризик інсульту.

Шукайте підтримки, щоб залишатися здоровим

Після ТІА вам може здаватися, що ваше життя змінилося, і вам слід багато чим займатися. Наприклад, вам може знадобитися приймати кілька видів ліків, таких як статини, розріджувачі крові та ліки від високого кров'яного тиску. Ці лікування зазвичай тривалі. Крім того, ви можете намагатися змінити спосіб життя, наприклад кинути палити або схуднути. Це може бути неабияким викликом, що матиме й емоційний вплив.

Тож якщо вам важко впоратися з такими речами, як розібратися з лікуванням та змінити раціон, спробуйте знайти підтримку для себе.

Це може означати, що вам слід поділитися своїми почуттями з родиною та друзями. Вони можуть допомогти, приєднавшись до ваших планів щодо здорового способу життя, або нададуть практичну підтримку з прийомом ліків. Ваш фармацевт і сімейний лікар можуть підтримати вас порадою або роз'ясненням про призначені ліки.

Ви можете отримати практичні поради та підтримку від інших людей в онлайн-інструменті Асоціації інсульту Сполученого Королівства (англійською Stroke Association),

«Мій посібник з інсульту» (англійською 'My Stroke Guide').
Зареєструйтеся безкоштовно, щоб отримати інформацію про інсульт та познайомитися з іншими, які постраждали від інсульту та ТІА на mystrokeguide.com.

Будьте якомога активними

Більше рухатися і бути максимально активним щодня дуже важливо для вашого здоров'я та гаразду. Вам не потрібно записуватись до організованих фітнес-заходів, як-от тренажерний зал. Але люди кажуть нам, що спілкування з іншими людьми допомагає їм бути мотивованими.

Прогулянка з другом або з родиною до парку може допомогти вам почати насолоджуватися активністю та підвищити вашу впевненість.

Ходьба, танці, домашня робота, садівництво та плавання – усе це стимулює ваше тіло. Почніть повільно і поступово збільшуйте кількість руху.

Фізична активність має різноманітні переваги, включаючи зниження артеріального тиску, зниження рівня холестерину

та сприяння досягненню контролю над рівнем цукру в крові. Крім того, вона може допомогти вам почувати себе добре і впоратися з поганим настроєм і тривогою.

Чи безпечні вправи?

Більше рухатися і бути якомога активнішим є одним із найкращих способів знизити ризик інсульту. Загалом, фізичні вправи та активність є безпечними і дійсно можуть допомогти вашому здоров'ю та благополуччю.

Єдиний виняток – якщо у вас надзвичайно високий кров'яний тиск або наявні інші порушення здоров'я, що можуть призвести до травми або захворювання. Якщо ви не впевнені в цьому, завжди проконсультуйтеся зі своїм лікарем, перш ніж починати робити додаткові фізичні вправи. Щоб отримати додаткові практичні поради та ідеї щодо активності, відвідайте stroke.org.uk/getting-active.

Дотримуйтесь здорового харчування

Здорова їжа з великою кількістю фруктів та овочів може знизити ризик інсульту, допомагаючи боротися з порушеннями здоров'я, що спричиняють ризик інсульту,

такими як цукровий діабет і високий рівень холестерину. Вам не потрібно відразу міняти свій раціон – спробуйте щодня додавати шматочок фрукта або овочів, наприклад, банан або помідор в обід.

Вживання свіжої та домашньої їжі може зменшити споживання солі та знизити кров'яний тиск. Зменшення кількості насичених (твердих) жирів у вашому раціоні та вживання більшої кількості ненасичених жирів (рослинних олій) може знизити рівень холестерину.

Прагніть до здорової ваги

ТІА та інсульт можуть статися у людей будь-якої статури. Але наявність більшої кількості жиру в організмі підвищує ризик, а зниження ваги, якщо воно вам потрібно, може знизити ймовірність інсульту.

Втрата ваги може знизити високий кров'яний тиск і покращити стан при діабеті. Це також може знизити рівень холестерину. Ви навіть можете зменшити або припинити прийом деяких ліків. Тому, якщо ви схуднете, поверніться до свого лікаря, щоб обговорити своє здоров'я та ліки.

Правильне харчування та вправи можуть допомогти вам підтримувати здорову вагу. Але багатьом людям корисно мати певну підтримку, наприклад, вступити в клуб або використовувати програму для схуднення. Поговоріть зі своїм місцевим фармацевтом про допомогу, доступну на місці.

Відмова від паління

Якщо ви курите, то ймовірно, що першою порадою, яку ви отримаєте після ТІА, буде позбавитися цієї звички

Куріння подвоює ризик смерті від інсульту. Але як тільки ви кинете, ризик інсульту відразу почне знижуватися. Отже, відмова від куріння може бути одним з найкращих подарунків, що ви можете зробити для свого власного здоров'я.

Вам не обов'язково робити це самотужки. Щоб кинути палити, вам можуть допомогти рецептурні препарати для заміни нікотину та додаток Stoptober. Поговоріть зі своїм сімейним лікарем або фармацевтом, щоб дізнатися про

місцеві послуги боротьби з курінням. Можливо, у вашій місцевості є служба особистої підтримки з цього питання.

Зменшити вживання алкоголю

Регулярне вживання надто великої кількості алкоголю підвищує ризик інсульту. Це підвищує кров'яний тиск, особливо якщо ви вип'єте багато за раз. Регулярне вживання великої кількості алкоголю з часом може призвести до підвищення артеріального тиску. Скорочення вживання алкоголю може допомогти вам знизити кров'яний тиск та уникнути утворення тромбів.

Безпечна міра для алкоголю у Сполученому Королівстві становить 14 одиниць на тиждень (одиницею вважають бокал вина або пива, або стопку міцного алкоголю). Це однакова міра для чоловіків та жінок. Якщо ви відчуваєте, що п'єте надто багато, дотримуйтеся порад щодо скорочення споживання. На сайті drinkaware.co.uk є ресурси, і ваш сімейний лікар може порадити вам допомогу, доступну на місцевому рівні.

ТІА: люди кажуть

Я вже почуваюся добре. Я надто зайнятий, щоб прийти на прийом щодо ТІА.

Навіть якщо ви почуваєтеся добре, ТІА – важливе застереження щодо ризику інсульту. Відвідування клініки ТІА та контрольні візити можуть визначити, що викликало ТІА. Ви отримаєте лікування та поради, які допоможуть знизити ризик інсульту та залишатися у гарній формі. Тому намагайтеся надати таким візитам найвищий пріоритет.

Я переживаю, що мені скажуть на прийомі щодо ТІА.

Дізнатись, що у вас була ТІА, може бути дуже тривожно. Але, відвідуючи медичні прийоми і слідуючи будь-якому лікуванню та порадам, ви маєте шанс реально змінити своє здоров'я в майбутньому.

Я не люблю нікого турбувати.

Медичні працівники навчені досліджувати симптоми інсульту. Вони можуть заспокоїти вас або надати медичну допомогу, якщо вона вам знадобиться.

Чому я приймаю ліки? Вони нічого не роблять.

Після ТІА вам, швидше за все, буде призначено хоча б один вид довгострокових ліків, а можливо, і два або більше.

Більшість станів, пов'язаних з інсультом, таких як закупорка артерій або високий кров'яний тиск, не мають жодних симптомів або мають лише незначні симптоми. Тому, коли ви почнете приймати ліки, вони, ймовірно, не вплинуть на ваше фізичне самопочуття.

Але прийом цих ліків може значно зменшити ймовірність інсульту.

Якщо вам складно приймати будь-які ліки через побічні ефекти або практичні труднощі, поговоріть зі своїм фармацевтом або сімейним лікарем. Не припиняйте приймати ліки, не порадившись із сімейним лікарем, оскільки це може підвищити ризик інсульту.

ТІА неясної етіології

Іноді лікарі не можуть точно визначити, що спричинило ТІА. Вас перевірять на предмет основних факторів ризику інсульту, таких як високий кров'яний тиск, діабет, закупорка

артерій та фібриляція передсердь (тип нерегулярного серцебиття).

Лікування ТІА неясної етіології

Навіть якщо причина ТІА не знайдена, вам, ймовірно, призначать те ж лікування, що і при будь-якій ТІА, яке зазвичай складається з препаратів, що розріджують кров, щоб уникнути утворення нового тромбу. Якщо ви маєте високий кров'яний тиск, діабет або високий рівень холестерину, вам запропонують лікування і цих станів.

Залишайтеся здоровими та знижуйте ризик

Як і будь-яка людина з ТІА, ви можете покращити своє здоров'я, дотримуючись прийому ліків, а також дотримуючись здорового харчування та виконуючи фізичну активність. Якщо ви зазвичай не дуже активні, ви можете дізнатися про те, як почати більше рухатися у нашому посібнику «Більше рухатися після інсульту» (англійською "Moving more after stroke").

Якщо ви вже в хорошій формі і активні, намагайтеся продовжувати – це не тільки знизить ймовірність інсульту, але також допоможе залишатися здоровим і поліпшити настрій. Якщо вам потрібно змінити спосіб життя, наприклад, кинути палити або схуднути, запитайте свого сімейного лікаря або фармацевта про допомогу, доступну у вашому районі.

Довготривалі наслідки ТІА

Втома

Хоча фізичні ознаки ТІА швидко зникають, вона може спричинити довгострокові наслідки. Деякі люди відчувають стомлюваність (сильну втому, яка не завжди минає після відпочинку). Це може вплинути на те, чи ви зможете повернутися до роботи після ТІА, або обмежити вашу здатність виконувати хатню роботу.

Можливо, вам доведеться обговорити ці речі з вашим роботодавцем та сім'єю. Розкажіть їм про те, що ви відчуваєте, і про потребу будь-якої підтримки, яка вам

знадобиться. Ви можете дізнатись більше на веб-сторінці stroke.org.uk/fatigue.

Емоційний вплив

ТІА може мати емоційний вплив. Ви можете бути шоковані та переживати за своє здоров'я. Де в кого відзначаються тривожність або поганий настрій. Якщо ви поділитесь своїми почуттями з сім'єю та друзями, це допоможе їм зрозуміти, що ви переживаєте. Розмова про свої почуття також може допомогти зменшити занепокоєння і допомогти вам упоратися з переживаннями.

Збереження активності або виконання вправ може покращити ваш настрій. Регулярні заняття також допомагають впоратися зі втомою, покращуючи сон та підвищуючи рівень енергії.

Зосередьтеся на своєму гаразді

Приймаючи будь-яке лікування та прагнучи здорового способу життя, ви покращите своє загальне здоров'я та гаразд. Такі речі, як відмова від куріння, здорове харчування

та більше руху, покращують ваше самопочуття. Ви також знатимете, що робите все можливе, щоб покращити своє здоров'я та знизити ризик інсульту.

Якщо ви відчуваєте, що занепокоєння або поганий настрій впливають на повсякденне життя, зверніться до свого сімейного лікаря або зателефонуйте на нашу гарячу лінію, щоб дізнатися, як знайти підтримку.

Що робити з іншими проблемами

Якщо у вас все ще є фізичні або когнітивні порушення (проблеми з пам'яттю та мисленням) після ТІА, повідомте про це на прийомі у клініці або свого сімейного лікаря, тому що вам можуть знадобитися додаткові дослідження.

Де отримати допомогу та інформацію

Від Асоціації інсульту Сполученого Королівства (Stroke Association)

Гаряча лінія

Наша гаряча лінія пропонує інформацію та підтримку всім, хто постраждав від ТІА та інсульту. Сюди входять друзі та опікуни.

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

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

Stroke Guide' зв'яже вас з нашою онлайн-спільнотою, і ви зможете дізнатися, як інші справляються з відновленням. Увійдіть на mystrokeguide.com сьогодні.

Інші джерела допомоги та інформації

AF Association

Веб-сайт: heartrhythmalliance.org/afa/uk

Надає інформацію та підтримку людям з фібриляцією передсердь.

Blood Pressure UK

Сайт: bloodpressureuk.org

Тел.: 020 7882 6218

Електронна пошта: help@bloodpressureuk.org

Довідка та інформація про зниження та лікування високого кров'яного тиску.

Британський фонд серця (англійською 'British Heart Foundation')

Веб-сайт: bhf.org.uk

Гаряча лінія серця: 0300 330 3311

Лінія довіри, яку ведуть кардіологічні медсестри, а також інформація та поради щодо всіх аспектів здоров'я серця.

Chest, Heart and Stroke Scotland

Веб-сайт: chss.org.uk

Гаряча лінія: 0808 801 0899

Консультаційна лінія, на якій працюють медсестри, а також інформаційна та практична підтримка для людей, які пережили інсульт або ТІА та проживають у Шотландії.

Diabetes UK

Веб-сайт: diabetes.org.uk

Лінія турботи: 0345 123 2399

Інформація та підтримка для кращого життя з діабетом.

Агентство ліцензування водіїв і транспортних засобів (DVLA) Drivers Medical Group (Англія, Шотландія, Уельс)

Веб-сайт: gov.uk/dvla

Агентство водіїв і транспортних засобів (DVA) (Північна Ірландія)

Веб-сайт: nidirect.gov.uk

Тут можна знайти інформацію про водіння після ТІА та інсульту в Англії, Шотландії та Уельсі (DVLA) та Північній Ірландії (DVA)

Heart UK

Веб-сайт: heartuk.org.uk

Гаряча лінія: 0345 450 5988

Електронна пошта: ask@heartuk.org.uk

Спеціалізована благодійна організація з холестерину, телефонна лінія довіри, яку ведуть спеціалісти-медсестри та дієтологи, з порадами на панджабі, урду та хінді по вівторках.

NHS Choices

Веб-сайт: nhs.uk/livewell

NHS Inform (Шотландія)

Веб-сайт: nhsinform.scot

Веб-сайти NHS, що містять інформацію про здоровий спосіб життя. Веб-сайт NHS Live Well пропонує програми, які

допоможуть вам схуднути, краще харчуватися та робити більше фізичних вправ.

NHS Smokefree

Веб-сайт: nhs.uk/smokefree

Використовуйте програму, отримайте інформацію або знайдіть місцеву підтримку, щоб кинути палити.

Щодо нашої інформації

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, вам слід 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: 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 осіб, які пережили інсульт. Завдяки вашим пожертвуванням та підтримці ми зможемо відновити ще більше життів.

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

Асоціація інсульту Сполученого Королівства (Stroke Association) 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

Кожні п'ять хвилин інсульт руйнує різні життя. Нам потрібна ваша підтримка, щоб допомогти їх відновити. Зробіть пожертвування або дізнайтесь більше на веб-сайті stroke.org.uk.



Асоціація інсульту (Stroke Association) 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.