

Stroke
Association

Bulgarian

Когато имате ИНСУЛТ

Кратко ръководство



Когато имате инсулт

Кратко ръководство

В това ръководство

- 1. Разберете своя инсулт**
- 2. Възстановяване след инсулт**
- 3. Рехабилитация**
- 4. Намаляване на риска от нов инсулт**
- 5. Не сте сами**
- 6. Къде да намерите помощ и информация**

Ние сме тук за вас

Ако имате нужда от повече помощ и информация, свържете се с нашата линия за помощ при инсулт на тел. **0303 3033 100**, изпратете имейл на **helpline@stroke.org.uk** или посетете **stroke.org.uk**.

Прочетете това с някого

Когато имате инсулт, това може да затрудни разбирането на нещата. Четенето и обсъждането на това ръководство с някой друг може да ви помогне да го разберете.

Box:

Шофиране

По закон не трябва да шофирате в продължение на един календарен месец след инсулт. Научете какво трябва да правите в нашето ръководство „Шофиране след инсулт“.

(End of box)

Разберете своя инсулт

При инсулт част от мозъка губи кръвоснабдяването си. Това уврежда мозъка.

Има два основни вида инсулт

1. Ишемичен: дължи се на запушен кръвоносен съд в мозъка.
2. Хеморагичен: дължи се на кръвоизлив в мозъка или около него. (1)

Ишемичният инсулт често се нарича тромб. Хеморагичният инсулт често се нарича кръвоизлив.

В болница след инсулт

- Имате сканиране на мозъка, изследвания и лечение.
- Може да се чувствате уморени и зле.
- Може да се чувствате шокирани и разстроени.
- При инсулт чувството на объркване е нормално.

Последствията от инсулта зависят от две неща

1. Къде в мозъка ви е инсултът.
2. До каква степен инсултът е увредил мозъка ви.

Всеки инсулт е различен. Вашият инсулт и вашето възстановяване са уникални за вас.

На тази снимка са показани някои от основните последствия на инсульта.

[arrows pointing to body: labels are:]

Памет и мислене

Зрение

Говор

Преглъщане

Слабост в ръката и дланта

Контрол над червата и пикочния мехур

Щипки и игли

Болки в мускулите и ставите

Безчувствена кожа

Слабост в краката и равновесие

Инсултът може да промени мисленето и усещанията ви

Инсултът често води до проблеми с паметта.

Може да имате проблеми с концентрацията.

Той може също така да ви направи много емоционални.

Физически последствия от инсулта

Инсултът може да засегне всяка част на тялото ви и може да бъде лек или тежък. При някои хора няма физически последствия, а при други те са няколко. Някои общи ефекти включват

- **Слабост или парализа от едната страна на тялото**

Слаби мускули на краката: може да ви е трудно да пазите равновесие и да ходите.

Слабост в ръката и дланта: може да ви е трудно да пишете, да използвате нож и вилица и да се обличате.

- **Проблеми с преглъщането**

Много хора не могат да преглъщат правилно след инсулт.

Възможно е да се нуждаете от мека храна или известно време да се храните през тръба.

- **Проблеми със зрението**

Много хора имат проблеми със зрението след инсулт. Това включва чувствителност към светлина и слепи петна в зрението.

Скритите последствия от един инсулт

След инсулт може да имате някои „скрити“ последствия:

- Умора: чувство на умора, което не се подобрява след почивка.
- Чувството на тревожност или потиснатост е нещо обичайно след инсулт.
- Промени в поведението ви, например по-висока раздразнителност или импулсивност, или загуба на интерес към нещата.
- Емоционалност: трудно ви е да контролирате емоциите си.

Box/brushstroke:

Скритите последствия от инсульта могат да бъдат трудни за разбиране от вас и от околните. Опитайте се да говорите за тях с приятелите и семейството си, ако можете.

Box ends

Icon:

Прочетете за още последствия на инсульта онлайн на адрес stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Общуване след инсулт

Много хора имат проблеми с общуването след инсулт. Това може да стане по различни причини:

1. Увреждането на езиковите области на мозъка може да причини афазия. Хората с афазия могат да имат различни проблеми с използването на езика. Те могат да срещнат затруднения да говорят и разбират реч, да четат, пишат и да използват числа. Афазията не означава, че сте по-малко интелигентни, а че просто имате проблем с използването на езика.

2. Говорът може да бъде неясен поради слабите мускули на лицето.

3. Проблемите с паметта и концентрацията могат да затруднят общуването.

Възстановяване след инсулт

Всеки инсулт, голям или малък, може да окаже голямо влияние върху живота ви. Много хора се възстановяват добре, но не всеки може да се върне към състоянието си отпреди инсулта. Някои хора ще останат с инвалидност. Но с подходящата подкрепа можете да изградите наново живота си.

Най-големите подобрения настъпват през първите няколко месеца. Възстановяването обаче може да продължи с години.

Много проблеми бързо се подобряват

Много проблеми се подобряват през първите дни и седмици след инсульта. Често скоро след инсульта се подобряват контролът на пикочния мехур, говорът, преглъщането и ходенето.

Хора, които ви помагат след инсулт

Терапевти, лекари и медицински сестри провеждат лечение и терапия, за да подпомогнат възстановяването ви. Приятелите и семейството също могат да ви подкрепят.

Потърсете помощ за последствията от инсульта

Ако все още сте в болницата, разговаряйте с вашия лекар, медицинска сестра или терапевт.

Ако сте напуснали болницата, потърсете помощ от личния си лекар.

Съвет: дайте си време

Приемайте нещата ден за ден. Не изпадайте в паника, ако нещата не се подобрят веднага.

Рехабилитация

Мозъкът ви може да се „възстанови“, като създаде нови връзки между здрави области. Този процес се нарича невропластичност.

Рехабилитационната терапия помага да се развият новите връзки в мозъка ви. С експертна подкрепа и много упорита работа и упражнения може да е възможно да се научат отново умения като ходене и говорене.

Как действа рехабилитацията

Терапията започва скоро след инсульта. Състоянието ви се оценява от терапевт, заедно с когото съгласувате целите, които искате да постигнете. Терапевтът изготвя индивидуален план с дейности и съвети, които да ви помогнат да постигнете целите си.

- Ако имате мускулна слабост или парализа от едната страна, терапията има за цел да ви помогне да

започнете да се движите и да подобрите равновесието си.

- Терапията може да подобри и умения като говорене и писане.
- Ако имате проблеми с използването на ръцете и дланите си, терапията може да ви помогне да научите нови начини за извършване на ежедневни дейности като обличане и готвене.

Рехабилитацията започва с помощта на терапевти, но продължава у дома. Практикуването на дейности ви помага да се подобрите. Можете да извършвате дейностите сами или с помощта и поощрението на семейството и приятелите си.

Видове терапевти

Физиотерапевт

Помага за силата, подвижността, равновесието и издръжливостта.

Ерготерапевт

Помага ви да възстановите независимостта си, като усвоите отново умения за ежедневиия живот. Може да ви дава съвети за адаптиране на дома ви и за помощни средства, които да ви помогнат в дейности като готвене.

Говорен и езиков терапевт (логопед, SLT)

Помага ви да подобрите говора си и лекува затруднения при преглъщане и хранене. Помага и с четенето и писането.

Диетолог

Помага на хора със затруднения в преглъщането да се хранят и да пият безопасно и дава съвети за здравословно хранене.

Психолог

Помага на хора със затруднения в паметта и мисленето, както и с емоционални проблеми като депресия.

Вох:

Съвет: задавайте въпроси

В началото може да ви е трудно да разберете какво означава инсулт. Медицинският персонал и терапевтите ще отговорят с готовност на вашите въпроси.

Край на карето

Разпознаване на признаците на инсулт

Жизнено важно е да разпознавате признаците за нов инсулт. Най-добрият начин да направите това е чрез теста FAST.

Тест FAST

Лице: Пострадалият може ли да се усмихва? Лицето му увиснало ли е от едната страна?

Ръце: Пострадалият може ли да вдигне двете си ръце и да ги задържи така?

Говорни проблеми: Пострадалият може ли да говори ясно и да разбира какво му се казва? Говорът му забавен ли е?

Време: Ако установите някой от тези три признака, време е да се обадите на 999.

Има два основни признака за инсулт. Има обаче и някои други, за които трябва да внимавате:

- Внезапна слабост или изтръпване от едната страна, включително на краката, ръцете или стъпалата.
- Трудно намиране на думи или изразяване с ясни изречения.
- Внезапно замъгляване или загуба на зрението на едното или на двете очи..
- Внезапна загуба на памет или объркване, както и замайване или внезапно падане.
- Внезапно, силно главоболие.

Ако забележите някой от тези признаци, незабавно се обадете на 999.

Инсулт може да получи всеки и на всяка възраст. Всяка секунда е важна. Ако забележите някой от тези признаци на инсулт, не чакайте. Незабавно се обадете на **999**.

Намаляване на риска от нов инсулт

Когато имате инсулт, ви проверяват за всякакви здравословни проблеми, които могат да доведат до инсулт.

Те включват:

- Високо кръвно налягане.
- Предсърдно мъждене (неравномерен сърдечен ритъм).
- Диабет.
- Висок холестерол.

Един от най-добрите начини да намалите риска от инсулт е да следвате лечението, от което се нуждаете за тези проблеми.

Ще получите съвет и за други начини за намаляване на риска. Това може да включва по-висока активност, здравословна храна или отказване на цигарите.

Да получите още един инсулт може да бъде голямо притеснение за вас, вашите приятели и семейство. Личният ви лекар или медицинска сестра с профил инсулти могат да ви дадат индивидуални съвети за здравословното ви състояние и идеи за дейности за здравословен начин на живот.

- **За още идеи прочетете онлайн „Възстановяване на активността след инсулт“ или си поръчайте печатно копие на адрес stroke.org.uk.**

Не сте сами

Много хора, преживели инсулт, казват, че в началото се чувстват изолирани и че може да е трудно да обясните на други хора какво чувствате. Шокът от инсулта може да промени живота на хората.

След като напуснете болницата, трябва да получите подкрепа от медицински специалисти, като например сестри и терапевти от екипа за лечение на инсулт в общността. Ако смятате, че имате нужда от допълнителна подкрепа, обадете се на нашата линия за помощ или се свържете с личния си лекар.

Разговаряйте с другите

Това може да ви помогне да разговаряте със семейството и приятелите си. Споделяйте чувствата си и помагайте на другите хора да разберат през какво преминавате.

Много хора намират за полезно да се срещат с други хора, преживели инсулт. Нашият онлайн инструмент **mystrokeguide.com** разполага с безплатен онлайн форум за преживели инсулт и лица, полагащи грижи за тях.

Групи за подкрепа при инсулт

В Обединеното кралство има мрежа от групи за подкрепа при инсулт. Намерете своята местна група на адрес

stroke.org.uk/support или се обадете на нашата линия за помощ.

Къде да намерите помощ и информация

От Асоциацията за подкрепа при инсулт

Телефонна линия за помощ

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

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

Или на имейл: helpline@stroke.org.uk.

Прочетете нашата информация

Получете подробна информация за инсульта онлайн на адрес **stroke.org.uk** или се обадете на линията за помощ, за да поръчате печатни копия.

Моето ръководство за инсулт

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

Регистрирайте се на mystrokeguide.com още днес.

Помощ със здравето и ежедневиия живот

Намаляване на риска от инсулт

За индивидуален съвет относно намаляването на риска от инсулт се обърнете към личния си лекар, специализирана медицинска сестра с профил инсулти или фармацевт.

Помощ с последствията от инсулт

Ако имате нужда от помощ при емоционални или физически проблеми след инсулт, обърнете се към личния си лекар.

Нужди от подкрепа

За информация относно адаптирането на битовите условия и грижите се обърнете към отдела за социални услуги на възрастни към местния съвет. Ако имате проблеми с

получаването на необходимата ви подкрепа, обадете се на нашата линия за помощ.

Правни и финансови консултации

За безплатни, поверителни консултации по финансови, правни и трудови въпроси се обръщайте към бюрото Citizens Advice citizensadvice.org.uk. Посетете stroke.org.uk/financial-support, за да научите повече за предлаганата финансова подкрепа.

Включване в научно изследване

Може да отговоряте на изискванията за участие в научно изследване. Изследванията ни помагат да подобрим диагностиката и грижите при инсулт. Ако ви предложат да участвате в проучване, можете да обсъдите всички въпроси с изследователите, а също и с личния си лекар.

За нашата информация

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

Как се справихме?

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

feedback@stroke.org.uk.

Достъпни формати

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

Винаги търсете индивидуална консултация

Това ръководство съдържа обща информация за инсулта. Но, ако имате проблем, трябва да потърсите индивидуална консултация от специалист, например от личния си лекар или фармацевт. Нашата телефонна линия за помощ също може да ви помогне да намерите помощ. Работим усилено, за

да ви запознаваме с най-новите факти, но някои неща се променят. Ние нямаме контрол над информацията, предоставяна от други организации или уебсайтове.

Свържете се с нас

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

Телефонна линия за помощ: 0303 3033 100

От текстофон: 18001 0303 3033 100

Имейл: helpline@stroke.org.uk

Уебсайт: stroke.org.uk

При инсулт част от мозъка ви се изключва. Както и част от вас. Но мозъкът може да се адаптира. Нашата специализирана подкрепа, изследователска работа и кампании са възможни само благодарение на смелостта и решителността на

общността на пострадалите от инсулт. С повече дарения и подкрепа от вас можем да изградим наново още повече животи.

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

© Stroke Association 2021

Версия 3. Публикувано през май 2021 г.

Следваща редакция: Април 2023 г.

Каталожен код: A01L10

Асоциацията за подкрепа при инсулт е регистрирана като благотворителна организация в Англия и Уелс (№ 211015) и в Шотландия (SC037789).

Регистрирана е също на Остров Ман (№ 945) и Джърси (№ 221) и работи като благотворителна организация в Северна Ирландия.