



Українська Асоціація
Боротьби з Інсультом



ЖИТТЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ

ВАЖЛИВІ КРОКИ ПІСЛЯ
ІНСУЛЬТУ



Українська Асоціація
Боротьби з Інсультом

ВАЖЛИВІ КРОКИ ПІСЛЯ *ІНСУЛЬТУ*

Інформація для людей, які перенесли інсульт

Асоціація інсульту Сполученого Королівства (Stroke Association) не несе відповідальності за будь-які помилки, привнесені в цю брошуру при перекладі на українську мову, а також за наслідки, що можуть бути спричинені такими помилками. Оригінальний вміст цієї брошури слід вважати точним лише до наведеної дати її перегляду.

Будь ласка, майте на увазі, що наведена тут інформація не може замінити професійну пораду фахівця, надану у відповідності до конкретних обставин конкретного пацієнта. Ми намагаємося забезпечити, щоб наведений тут вміст був точним та актуальним, але наші знання можуть змінюватися з часом. У дозволених законом межах Асоціація інсульту не приймає на себе відповідальності за наслідки використання інформації, наведеної в цій публікації, або інформації третіх осіб, що міститься на згаданих тут веб-сайтах, або у цитованих першоджерелах.

У ЦІЙ БРОШУРІ



РОЗУМІННЯ ІНСУЛЬТУ



**ОДУЖАННЯ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЯ**



**ПІДТРИМКА ПІСЛЯ
ВИПИСКИ З ЛІКАРНІ**



**ЗАДОВОЛЕННЯ
ЖИТТЯМ ПІСЛЯ
ІНСУЛЬТУ**



**ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ
ПОВТОРНОГО ІНСУЛЬТУ**

НАШЕ ЗАВДАННЯ – ДОПОМОГТИ ВАМ

Якщо Вам потрібна допомога та додаткова інформація – зверніться до Української асоціації боротьби з інсультом.

Сторінка Facebook:

Стоп Інсульт

Адреса електронної пошти:

insultuni@gmail.com,

Поштова адреса:

«Українці проти інсульту»
УАБІ,
а/с 70, Київ-100, 02100,
Україна

ПРО ВАС

Чи Ви цілком одужали та відновилися після перенесеного інсульту, чи у Вас залишилися певні порушення функціональної спроможності – Вам потрібні інформація та підтримка. Ця брошура містить корисну інформацію для усіх, хто постраждав від інсульту, та поради щодо того, куди звернутися по допомогу у випадку потреби в ній.

РОЗУМІННЯ ІНСУЛЬТУ

Інсульт – це мозковий напад (по аналогії з серцевим нападом - інфарктом міокарду). Він трапляється при виникненні перешкоди для кровопостачання до певної частини головного мозку і призводить до загибелі мозкових клітин. Ушкодження головного мозку може вплинути на діяльність різних частин тіла, а також до порушень мислення та чутливості.

Пошкодження мозку може вплинути на функціонування тіла. Це також може змінитися спосіб вашого роздумування або як ви себе почуваете.

Розділяють два основні типи інсульту



1. Ішемічний – виникає внаслідок перекриття просвіту судини, що кровопостачає ділянку головного мозку



2. Геморагічний – виникає внаслідок крововиливу всередину мозку або поруч з ним.

Ішемічний інсульт називають також «тромб у мозку», а геморагічний – «крововилив у мозок»

Приблизно **85%** випадків інсульту – ішемічні, **15%** – геморагічні

Різні назви для геморагічного інсульту

Геморагічний інсульт може бути спричинений кількома механізмами

Субарахноїдальний крововилив (крововилив між оболонками головного мозку)

Внутрішньомозковий крововилив (крововилив у тканину головного мозку)

TIA (транзиторна ішемічна атака)



TIA, відома також як «малий інсульт», має такий же механізм виникнення та прояви, як і при інсульті, але вони зберігаються впродовж лише короткого часу. При TIA просвіт кровоносної

судини, яка живить мозок, перекривається, але скоро кровоток відновлюється самостійно, без лікувального втручання. Деякі люди вважають, що TIA – це лише «кумедні перетворення». Але насправді TIA – важлива пересторожлива ознака можливого в подальшому інсульту.

ДІЇ ІНСУЛЬТУ НА ОРГАНІЗМ

Кожний випадок інсульту особливий. Наслідки інсульту залежать від того, де саме у мозку він трапився, та наскільки велика зона ушкодження.

Порушення руху та рівноваги

Слабкість половини тіла

Порушення рівноваги та здатності ходити

Утруднене використання ноги, стопи, руки, кисті

Інші фізичні порушення

Порушення ковтання

Втрата контролю над випорожненням кишківника та спорожненням сечового міхура

Біль у м'язах та суглобах

Порушення чутливості

Порушення зору, зокрема двоїння зображення, надмірна чутливість до світла, часткова втрата полів зору

«Заніміння» шкіри, відчуття поколювання

Порушення мислення та спілкування



Порушення пам'яті, концентрації уваги та здатності до вирішення проблем

Порушення мови, розуміння мови, здатності читати та писати

Просторове нехтування: неусвідомлення половини тіла та простору з одного боку

ПРИХОВАНІ НАСЛІДКИ

Інсульт може спричинювати «приховані» наслідки, наприклад емоційні порушення та відчуття втоми. Це може відзначатися і у тих пацієнтів, у яких немає інших порушень або неспроможностей після інсульту.

«Я зателефонував до служби допомоги, бо відчував повне знесилення. Жінка консультант відповіла, що це цілком нормально. Для мене це було величезним полегшенням.»

Річард, пацієнт, який пережив інсульт



Порушення здатності до спілкування



Порушення здатності до спілкування часто зустрічаються після інсульту. Причиною нечіткості мови може бути порушення управління м'язами обличчя. Розладам спілкування можуть сприяти також порушення пам'яті та концентрації уваги.

Приблизно у третини пацієнтів з інсультом виникає порушення мови, яке називають афазією. Зазвичай воно буває спричинене інсультом у лівій півкулі мозку. Афазія може порушувати усі аспекти мови, включаючи здатність говорити, читати, писати, розуміти мову. Людина не стає менш розумною, але стикається з утрудненим спілкуванням.

Зміни поведінки

У деяких людей після інсульту змінюється спосіб дій. Вони можуть стати більш дратівливими, казати або робити непродумані речі, або стати дуже тихими і замкненими в собі, або втратити цікавість до речей та справ, які раніше їх цікавили.

Деякі з наслідків інсульту – тимчасові



Ви можете краще почуватися в перші дні та тижні після інсульту. Деякі наслідки тривають довше. Вам можливо знадобиться реабілітація, щоб відновитись.

ЕМОЦІЙНІ НАСЛІДКИ ІНСУЛЬТУ

Люди, які перенесли інсульт, часто відчувають потрясіння, гнів, провину або скорботу. Часті також емоційні проблеми – такі як зниження настрою, тривожність або депресія. Говорити про свої відчуття може бути важко, але певне полегшення може принести розмова з близькою людиною або професійним психологом.



Емоціоналізм

Деякі люди відчувають після інсульту труднощі в утриманні контролю над власними емоціями – так званий емоціоналізм. Вони можуть невтримно засміятися або заплакати, інколи без суттєвої причини.

«Я, особливо коли втомлений, можу безглуздо засміятися над речами, що не такі вже й смішні, – такий собі сміх крізь сльози, і це дуже дивно»

Джош, пацієнт, який пережив інсульт



ПОРУШЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОСИН



Інсульт може вплинути і на людей, які Вас оточують. Вони часто відчувають тривогу та потрясіння. Інсульт може відобразитися на взаємовідносинах, а захворювання та втрата спроможності можуть змінити ролі членів сім'ї

Вашим друзям та рідним може бути важко зрозуміти, що з Вами відбувається, тому, якщо зможете, спробуйте поговорити з ними про Ваші відчуття.

Люди, які перенесли інсульт, кажуть, що він негативно відобразився на їх статевому житті. Це може бути пов'язано з фізичними та емоціональними наслідками інсульту. Говорити про це може бути важко, але це не те питання, якого слід соромитися.

ЗВЕРНЕННЯ ПО ДОПОМОГУ

Не бійтеся звернутися по допомогу з приводу емоційних чи поведінкових порушень, або розладів у статевому житті. Відвідайте сімейного лікаря або психолога.

«Я не могла позбавитися думки 'чому це трапилося зі мною?', і стала дуже пригніченою – аж ніби розчавленою. Досить швидко мене спрямували до служби психологічної підтримки»

Селія, пацієнтка, яка пережила інсульт



ОДУЖАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Після інсульту мозок та тіло потребують певного часу для одужання та відновлення. Впродовж кількох перших тижнів Ви можете почуватися дуже втомленим та спантеличеним.

Одужання перебігає по-різному в різних людей. Деякі люди відновлюються повністю, у інших – зберігаються певні проблеми зі здоров'ям або функціональна неспроможність.

Швидкість відновлення

Найшвидше відновлення відбувається впродовж кількох перших місяців після інсульту. Подальший прогрес може бути повільнішим. Однак відновлення може тривати і впродовж місяців або років. Швидкість відновлення індивідуальна і відрізняється між пацієнтами.

«Хоч після мого інсульту вже минуло 10 років, але я й досі відчуваю повільне відновлення»

Алан, пацієнт, який пережив інсульт



Нейропластичність



Можливо, Ви щось чули про нейропластичність. Це поняття означає спосіб, в який головний мозок може відновлюватися після ушкодження. Хоч нервові клітини не можуть утворюватися наново, але роль втрачених частин мозку можуть брати на себе інші його ділянки. Це означає можливість відновлення певних навичок, таких як ходьба, мова та утримування рівноваги. Цьому процесу може допомогти виконання реабілітаційних вправ.

ЩО ТАКЕ РЕАБІЛІТАЦІЯ

Реабілітація – це зусилля та заходи для відновлення втрачених функцій якомога ближче до нормального рівня, або для пристосування до життя з обмеженнями функціональної спроможності. Мета полягає у відновленні здатності до повсякденної активності, спілкування, переміщення, та набуття найбільшого можливого рівня незалежності.

Вам слід звернутися по реабілітаційну допомогу якомога швидше після інсульту. Реабілітація має бути розпочата вже в лікарні, і за потреби продовжена вдома.

ТИПИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Фізична терапія:

Допомагає відновити здатність ходити та утримувати рівновагу. Її здійснення зміцнює м'язи, покращує здатність до руху, утримання рівноваги та координації рухів.



Ерготерапія:

Допомагає відновити навички повсякденної активності – такі як вдягання та планування діяльності



Логопедія*:

Допомагає відновити здатність розмовляти та загалом спілкуватися, а також приймати їжу та пити при порушеннях ковтання.



Психологічна терапія:

Забезпечує підтримку при порушеннях в емоційній сфері, а також пам'яті та мислення



Дієтологічна підтримка:

Забезпечує споживання належної кількості їжі та рідини у відповідності до потреб пацієнта. Допомога дієтолога може бути корисною при наявності труднощів з прийомом їжі, а також при формуванні здорового харчування



ЯК «ПРАЦЮЄ» РЕАБІЛІТАЦІЯ

При реабілітації Ви співпрацюєте з фахівцями відповідного профілю. Кожен з них виконує необхідне обстеження та оцінку поточного стану та потреб, і у відповідності до них розробляє індивідуальний план реабілітаційного втручання. Разом ви встановлюєте цілі для досягнення успіху. В певних напрямках реабілітації



*терапія мови, мовлення та ковтання

Вам доведеться виконувати вправи. Можливо, Вам буде необхідно потренувати свою витривалість або засвоїти нові способи виконання звичайних дій.

«Хитрощі» реабілітації

Люди, які пережили інсульт, розповідають, що залучення до реабілітації може потребувати значних зусиль та рішучості. Це може бути важкою працею – як фізичною, так і інтелектуальною, але багато хто з колишніх пацієнтів вважають, що докладені ними зусилля допомогли досягти величезних успіхів у відновленні здатності до спілкування, ходьби, та інших ключових навичок.

Деякі поради людей, які пережили інсульт, та фахівців реабілітації допоможуть Вам зберігати позитивний настрій та вмотивованість:

Залучіть помічника

Виконання вправ може бути дуже важкою працею, тому зверніться по допомогу до рідних або друзів. Допомога інших людей може дійсно



підтримати Вас у регулярному виконанні вправ та досягненні успіху



Зберігайте позитивний настрій

Люди, які пережили інсульт, стверджують, що позитивний настрій допомагає в досягненні успіху при реабілітації

Рухайтесь



Включіть рухи або вправи у повсякденну діяльність.

Задавайте собі цілі

Встановлення досяжних цілей забезпечує Вам відчуття успіху та перемоги, коли Ви їх подолаєте.



Реєструйте перебіг реабілітації та свої досягнення

Регулярна реєстрація Вашої діяльності допоможе Вам побачити, як ідуть Ваші справи. Коли Ви лише почнете працювати в реабілітаційних програмах, Вам буде дуже важко докладати належних зусиль. Але з тим, як Ви ставатимете міцнішим, Ви зможете робити більше.

ПІДТРИМКА ПІСЛЯ ВИПИСКИ З ЛІКАРНІ

Якщо Ви впродовж певного часу знаходилися у лікарні, виписка додому може бути великим полегшенням. Однак у деяких пацієнтів виписка додому може викликати збентеження.



Процес виписування з лікарні повинен забезпечити усю підтримку, якої Ви потребуватимете. Ви та Ваші рідні можуть бути залучені до планування Вашої виписки з лікарні.

План виписки охоплює:

Реабілітаційні заходи

Лікарські призначення

Рекомендації щодо догляду вдома

Обговорення обладнання, яке може Вам знадобитися

Планування подальшого спостереження

РАННЯ ВИПИСКА З ПІДТРИМКОЮ

Ви можете бути виписані з лікарні як тільки зможете самостійно переміститися з ліжка до крісла за умови наявності безпечних для Вашого проживання домашніх умов. Реабілітація триватиме і вдома.

Перегляд Ваших потреб

Приблизно через 6 місяців після виписки з лікарні Вам слід переглянути зміни у Вашому стані. Це забезпечить упевненість у тому, що Ви отримуєте належну підтримку, якщо Ваші потреби змінилися. Перегляд Вашого стану та потреб може здійснюватися сімейним лікарем, або медичною сестрою зі спеціалізацією в догляді осіб після інсульту, або іншим фахівцем в галузі інсульту.

ПОРАДА:

Якщо цей перегляд не відбувся, зверніться до Вашого сімейного лікаря.

ЛЮДИ, ЯКІ НАДАЮТЬ ВАМ ПІДТРИМКУ ПІСЛЯ ВАШОЇ ВИПИСКИ З ЛІКАРНІ

Ваш сімейний лікар – особа, до якої Ви маєте звертатися за допомогою у випадку порушень здоров'я або потреби у допомозі

Вам може знадобитися підтримка фахівців реабілітологів – наприклад фізичного терапевта або ерготерапевта

Можливо, у громаді за місцем Вашого проживання є медична сестра, яка спеціалізується у наданні допомоги особам, які перенесли інсульт

Вам може бути призначений соціальний працівник

Залежно від місця Вашого проживання, Вам може бути надана допомога державних органів соціального захисту, місцевих громадських організацій або благодійних фондів

УМОВИ ПРОЖИВАННЯ

Якщо внаслідок інсульту Ви втратили функціональну спроможність, для забезпечення можливості незалежного проживання можуть знадобитися певні зміни у Вас вдома. Зокрема, необхідно пристосувати до Ваших нових можливостей та потреб туалет, ванну кімнату,



кухню. Деяким людям, які перенесли інсульт, може бути необхідним проживання з додатковою підтримкою в спеціалізованому закладі тривалого догляду.

Ваш соціальний працівник допоможе обміркувати можливі варіанти, які можуть включати:

«Захищене житло»: Незалежне проживання в спеціальному багатоквартирному будинку з певною підтримкою – забезпеченням обслуговування, наявністю наглядача та системи сигналізації

Піклування вдома: Може забезпечити базовий особистий догляд, наприклад прання одягу, допомога при особистій гігієні та вдяганні

Проживання в спеціалізованому закладі тривалого догляду для старих та функціонально неспроможних осіб, із забезпеченням повсякденних потреб, годуванням, та лікуванням

ФІНАНСОВІ НАСЛІДКИ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ



Інсульт може спричинити тяжкий фінансовий тягар для Вас та Вашої родини.

Тимчасова непрацездатність

Якщо Ви працювали до інсульту, то на період відновлення після інсульту Вам може бути наданий лист тимчасової непрацездатності. Покриття серйозних захворювань передбачене деякими

страховими полісами. Ви можете звернутися за виплатами до служб соціального захисту та підтримки або благодійних фондів. Деякі люди соромляться звернення за державними або благодійними виплатами, але служби соціального захисту та підтримки для того і існують, щоб надавати підтримку тим, хто її потребує.

Пенсія за інвалідністю

Якщо Ви втратили функціональну спроможність, можливо, що Вам має бути призначена пенсія за інвалідністю, яка сплачується

нездатним до праці особам молодше пенсійного віку. Зверніться з цього приводу до соціального працівника або служб соціальної підтримки.

Піклувальники

Якщо неоплачуваний піклувальник забезпечує Вам допомогу і витрачає на це суттєву частку часу, він може спробувати звернутися з до органів соціального забезпечення або благодійних фондів з заявкою про виплату «фінансової допомоги піклувальнику»

Догляд та підтримка потребують оцінки

Якщо Ви втратили функціональну спроможність після інсульту, може бути оцінена Ваша потреба в догляді та підтримці. При цьому розглядається, якого догляду та фінансової допомоги Ви потребуєте, та яка вартість догляду. Ця оцінка виконується місцевими соціальними службами.



Цільові гранти

Деякі благодійні фонди можуть надавати цільові гранти, наприклад, для оплати придбання необхідного устаткування або надання підтримки пацієнту після інсульту. Щоб дізнатися, як отримати такий грант, зверніться до служб соціальної підтримки

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ

З плином часу Ви зможете визначити особисті цілі для досягнення успіху. Одужання та реабілітація можуть бути тривалим повільним процесом, але багато хто з людей, які пережили інсульт, стверджують, що знайшли після інсульту нові способи отримувати задоволення від життя.

ЗАЛИШАЙТЕСЯ ЩАСЛИВИМИ ТА ЗДОРОВИМИ



Емоційне благоденство

Один зі способів покращити емоційне благоденство полягає у виконанні фізичних вправ. Це призводить до вивільнення у головному мозку речовин, які покращують самопочуття. Підтримка зв'язків з родиною та друзями допомагає уникати відчуття ізольованості.

Не стримуйте проблеми в собі – спробуйте поговорити про свої відчуття. Творча активність – така як музика та мистецтво – також може допомогти Вам проявити свої відчуття.

Емоційні проблеми після інсульту – часте явище. Якщо у Вас є такі проблеми як тривожність або депресія, зверніться по допомогу до психолога або сімейного лікаря.

Збереження цікавості до життя

Беріть участь у діяльності, яка приносить Вам задоволення.

Ставте перед собою нові завдання, випробуючи нові справи та зустрічаючись з новими людьми.



Ви можете дістати підтримку від інших людей, які пережили інсульт. В деяких регіонах існують незалежні клуби інсульту чи інші групи підтримки. Залучення до групи поставить перед Вами нові цілі та дасть Вам змогу знайти нових друзів. Якщо Ви не знайшли подібної групи – чому б не створити її разом з іншими людьми, які пережили інсульт, а також своїми рідними та друзями?

РОБОТА

Якщо після інсульту Ви повернулися або плануєте повернутися до роботи, Вам повинні надати відповідну пораду у державній службі зайнятості.

Чинне законодавство захищає людей з функціональними обмеженнями, і Ваш роботодавець повинен, якщо це можливо, допомогти Вам

залишитися на Вашій роботі. Ви можете мати право на певні виплати та іншу підтримку, яка допомогла б Вам повернутися до роботи.

«Ми знаємо людей, які повернулися до роботи навіть маючи дуже серйозні наслідки інсульту – і ці люди дивовижні»

Колін, радник у питаннях інсульту



КЕРУВАННЯ АВТОМОБІЛЕМ ТА ПОЇЗДКИ ТРАНСПОРТОМ

Ви не маєте права керувати автомобілем чи мотоциклом впродовж місяця після інсульту. Через місяць, якщо Ваша здатність до керування транспортним засобом була порушена внаслідок інсульту, Ви повинні повідомити про це до найближчого сервісного центру МВС.



Якщо Ви водій засобу громадського транспорту,

Ви повинні якомога швидше повідомити про свій інсульт до найближчого сервісного центру МВС.

Схема «блакитної відзнаки» (знак «інвалід за кермом») та спеціальні умови паркування) полегшує переміщення за кермом, надаючи право на паркування в зручних місцях.

Місцеві органи влади мають певні схеми громадського транспорту, і Ви можете отримати пільгові квитки для проїзду залізницею.

ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ ПОВТОРНОГО ІНСУЛЬТУ

Ризик інсульту різний у різних людей і залежить від особливостей організму та способу життя. Головні чинники ризику:

1. Вік



З віком наші артерії стають жорсткішими, що збільшує схильність до порушення їх прохідності.

2. Порушення здоров'я

Деякі порушення здоров'я та захворювання роблять нас схильними до інсульту.

Транзиторна ішемічна атака та інсульт: Якщо Ви перенесли ТІА (транзиторну ішемічну атаку, або «малий інсульт»), ризик виникнення у Вас ще одного інсульту підвищений. Але Ви можете вжити певних запобіжних заходів, щоб його зменшити:



Високий артеріальний тиск

Фібриляція передсердь

Діабет

Високий рівень холестерину

3. Спосіб життя

Ризик інсульту може бути підвищеним внаслідок слабкостей, яких ми припускаємося в повсякденному житті



Паління



Надмірна маса тіла



Зловживання алкоголем



Малорухомий спосіб життя



Зловживання нездоровою їжею

4. Інсульт в сім'ї

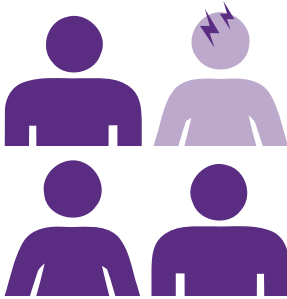
Інсульт може вражати сім'ї. Тому ризик виникнення у Вас інсульту вищий, якщо хтось з Ваших рідних переніс інсульт.

УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ РИЗИКОМ ІНСУЛЬТУ

Життєво важливо попросити сімейного лікаря, щоб він розповів Вам про Ваші особисті чинники ризику, щоб Ви знали, що Вам слід робити.

Якщо у Вас було діагностовано інсульт або ТІА («малий інсульт»),

лікарі спробують визначити, що його спричинило. На підставі цього вони призначають лікування, щоб зменшити ризик інсульту в подальшому. Наприклад, якщо у Вас підвищений артеріальний тиск, вони призначають Вам лікування для його зниження, що, у свою чергу, зменшить ризик інсульту.



Загалом, приблизно в кожній четвертій людині, яка перенесла інсульт, впродовж подальших п'яти років трапляється ще один інсульт. Найбільш імовірне виникнення повторного інсульту в перші 30 днів після попереднього. Тому надзвичайно важливо дотримуватися призначеного лікування, зокрема прийому антигіпертензивних, антитромботичних засобів (антитромбоцитарних або антикоагулянтів), або статинів. Важливо також дотримуватися

призначень впродовж життя, аби підтримувати ризик на найменшому можливому рівні.

Відомо, що приблизно 90% випадків інсульту пов'язані зі станами здоров'я, що піддаються лікуванню, або з такими чинниками способу життя як паління. Якщо у Вас наявний будь-який зі згаданих тут чинників ризику, Ви можете зменшити ризик, дотримуючись лікування та здорового способу життя.

Подолання невизначеності



Невизначеність – складова частина інсульту. Люди зазвичай занепокоєні своїм майбутнім.

Ця занепокоєність може призводити до тривожності та депресії. Якщо Ви відчуваєте, що надто пригнічені занепокоєністю, зверніться до свого сімейного лікаря або психолога.

Це занепокоєння може призвести до тривожності та депресії. Якщо ви занадто занепокоєні, зв'яжіться зі своїм лікарем.

КРОКИ, ЯКІ ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ

Ваш сімейний лікар може надати Вам ідеї та підтримку для зменшення ризику. Один з найкращих шляхів для зменшення рівня інсульту – отримання лікування усіх захворювань та порушень здоров'я, пов'язаних з ризиком інсульту.

Перенесений ішемічний інсульт або ТІА:

Антитромбоцитарні засоби, розріджуючи кров, знижують ризик повторного утворення тромбу.

Високий артеріальний тиск:



Існують кілька різних типів ліків, що знижують підвищений артеріальний тиск. Можливо, Ви чули про діуретики, блокатори

кальцієвих каналів, інгібітори АПФ, бета-блокатори. Оздоровлення способу життя включає відмову від паління, обмеження вживання алкоголю, дотримання рухової активності.

Фібриляція передсердь (миготлива аритмія):



Для відновлення та утримання нормального ритму серця можуть бути використані певні протиаритмічні засоби. Для зменшення ризику утворення тромбів у серці використовуються антикоагулянти. Інколи для відновлення серцевого ритму виконують хірургічне втручання.

Діабет:

Лікування може включати прийом пігулок для утримання нормального рівня цукру в крові, або введення інсуліну. Здорова дієта, зниження маси тіла, рухова активність також допомагають підтримувати нормальний рівень цукру. Люди з діабетом потребують регулярного обстеження,



включаючи вимірювання рівня цукру в крові, обстеження очного дна та стану стоп.

Високий рівень холестерину:



Статини – основний тип ліків, що використовуються для зниження рівня холестерину в крові. Здорова дієта, фізична активність, відмова від паління також сприяють зменшенню рівня холестерину.



Пам'ятайте про неприпустимість відмови від будь-якого призначеного Вам лікування без узгодження з лікарем.

Складові здорового способу життя

Фізична активність та здорове харчування зменшують ризик інсульту. Дотримання здорового способу життя допомагає утримати під контролем такі стани як підвищений артеріальний тиск, діабет, підвищений

рівень холестерину, що, в свою чергу, знижує ризик інсульту. Вживання здорової їжі, відмова від паління, обмеження споживання алкоголю, фізична активність сприяють зменшенню ризику.



Відмова від паління

Паління подвоює ризик інсульту, тому доречно від нього відмовитися, звернувшись, за необхідності, по відповідну допомогу. Як тільки Ви перестали палити, ризик інсульту починає зменшуватися.

Здорове харчування



Вживайте велику кількість овочів та фруктів, та за можливості – споживайте домашню їжу, оскільки вміст в ній жиру та солі зазвичай менший, ніж в їжі в закладах громадського харчування чи в напівфабрикатах. Обмеження споживання солі може допомогти зниженню артеріального тиску, а обмеження споживання жиру – зменшити масу тіла.

«Бути активним не значить ходити до тренерів та пихтїти у спортзалі – це значить просто бути активним. Трохи рухатися – може бути дуже важливим»

Майкл, пацієнт, який пережив інсульт



Фізична активність

Рухайтесь якомога більше. Якщо можете - намагайтесь ходити хоча б півгодини на день – це зменшить ризик інсульту. За можливості – намагайтесь більше рухатися також і вдома. Проста ходьба у кімнаті кожні 20 хвилин допомагає зменшенню ризику інсульту.

«Трохи руху може мати велике значення. Робіть вдома, що можете, та виходьте на прогулянки»

Майкл, пацієнт, який пережив інсульт



Обмеження споживання алкоголю

Ви можете зменшити ризик інсульту, обмеживши споживання алкоголю. В багатьох країнах уряд

рекомендує дотримуватися якомога меншого споживання алкоголю, і бажано не перевищувати прийому 14 «порцій» на тиждень («порція» - склянка вина, келих пива, або чарочка міцного алкогольного напою). Цей гранично прийнятний рівень однаковий для чоловіків та жінок.

Контролюйте масу тіла



Утримання здорової маси тіла суттєво зменшує ризик інсульту. Зменшення маси може також допомогти утриманню нормального артеріального тиску, а при наявності діабету – і утримання нормального рівня цукру в крові.

Починайте

Практичні поради щодо дотримання здорового способу життя можна знайти у просвітніх матеріалах Української асоціації боротьби з інсультом

Для отримання індивідуальної допомоги при відмові під паління, зменшенні маси тіла, обмеженні споживання алкоголю – зверніться до сімейного лікаря.

УСВІДОМЛЕННЯ ОЗНАК ТА ПРОЯВІВ ІНСУЛЬТУ

Важливо знати, як визначити прояви інсульту у себе або когось поруч. Найкращий спосіб, що допоможе цьому, – використання шпаргалки FAST.

ШПАРГАЛКА FAST*



Обличчя (Face)

Чи може людина посміхнутися? Чи не виглядає її обличчя опущеним з одного боку?



Руки (Arms)

Чи може людина підняти обидві руки та утримувати їх певний час піднятими? Чи вона не може підняти одну з рук, або піднята рука швидко падає?



Мова (Speech)

Чи може людина розмовляти та чи розуміє звернену до неї мову? Чи її мова розбірлива?



Час (Time)

Визначивши в себе чи в будь-кого хоча б одного з цих проявів – необхідно негайно, не гаячи часу, звертатися до служби екстреної медичної допомоги за тел. **103**

Шпаргалка FAST допомагає визначити три найчастіші прояви інсульту. Однак можливі і інші прояви, до яких необхідно ставитися з усією серйозністю.

**(буквальний переклад з англійської «швидко»)*



Раптова слабкість або «заніміння» з одного боку, включаючи ноги або руки



Труднощі у підборі слів або вимовленні чітких речень



Раптове помутніння зору або втрата (повна чи часткова) поля зору одним або обома очима



Раптова втрата пам'яті, головокружіння або раптове падіння



Раптовий, зазвичай надзвичайно сильний головний біль

Інсульт може трапитися будь в кого, в будь якому віці. Після його виникнення для своєчасного забезпечення допомоги важлива кожна секунда – необхідно негайно телефонувати за номером **103!**

TIA*

Якщо в когось виникли та швидко минули прояви інсульту, це могла бути TIA. TIA – важливий чинник ризику інсульту. Тому її виникнення потребує отримання належної медичної допомоги, навіть

якщо вона трапилася якийсь час тому.

Що робити при можливій TIA

Якщо прояви виникли тільки що – терміново телефонуйте до служби екстреної медицини за тел. 103. Якщо вони відбулися якийсь час тому – без зволікання зверніться до сімейного лікаря та запишіться на невідкладний прийом. Можливо звернутися також до найближчої амбулаторної установи або відділення екстреної медичної допомоги.

**транзиторна ішемічна атака, «малий» інсульт, «передінсультний стан»*

ДІАГНОСТИКА ІНСУЛЬТУ ТА ЙОГО ПРИЧИН



Інсульт діагностується шляхом обстеження та сканування мозку. Це показує якого виду інсульт і де він знаходиться в мозку.

Якщо інсульт викликаний згустком, сканування та інші тести використовуються для з'ясування того, чи прибув з зсередины мозку, або прибув від серця.

Якщо інсульт викликаний кровотечею, сканування може виявити проблеми з кровоносними судинами мозку.

Типи сканувань головного мозку

Комп'ютерна томографія (КТ)

Магнітна резонансна томографія (МРТ)

Інші діагностичні дослідження та обстеження

Вимірювання артеріального тиску

ЕКГ (електрокардіографія): один зі способів перевірки серцевої діяльності

Доплерівське ультразвукове дослідження: перевірка прохідності артерій шиї

Лабораторні дослідження крові

Згорання крові

Рівень цукру в крові

Рівень холестерину в крові

ЕКСТРЕНЕ ЛІКУВАННЯ ІНСУЛЬТУ



При лікуванні інсульту необхідно якомога швидше відновити кровопостачання головного мозку. Це може припинити розповсюдження ушкодження головного мозку.

Інколи це може призвести до зворотного розвитку проявів, або принаймні до зупинки їх наростання.

При наявності тромбу (згустку крові) в судині, що живить мозок, лікарі можуть спробувати видалити його, використавши лікарський засіб, що його розчинює (тромболізіс). Інший підхід (тромбоекстракція) полягає у механічному видаленні тромбу через спеціальний катетер, введений у мозкову артерію через стегнову артерію. Але такий підхід може бути використаний лише у невеликої частки пацієнтів



При крововиливі у головний мозок лікарі можуть виконати хірургічне втручання для видалення крові або зменшення її тиску на тканину мозку. Будуть призначені також ліки для зниження артеріального тиску.

ЛІКУВАННЯ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПОВТОРНОМУ ІНСУЛЬТУ



В лікарні лікарі також намагатимуться зменшити ризик повторного інсульту.

Майже кожному пацієнту, в якого інсульт був спричинений тромбом, будуть призначені ліки для запобігання подальшому утворенню тромбів – залежно від механізму виникнення інсульту антитромбоцитарні чи антикоагулянтні засоби. Будуть призначені також ліки для зниження артеріального тиску та зниження рівня холестерину. Інколи буває потрібне хірургічне втручання для відновлення кровотоку у артеріях шиї (сонних артеріях).

ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ ТА ІНФОРМАЦІЮ

«Українці проти інсульту»



**Українська Асоціація
Боротьби з Інсультом**

Підрозділ громадського об'єднання «Українська асоціація боротьби з інсультом» по роботі з громадськістю.

Сторінка Facebook:

Стоп Інсульт



Адреса електронної пошти:
insultuni@gmail.com,

Поштова адреса:
«Українці проти інсульту»
УАБІ,
а/с 70, Київ-100,
02100, Україна



Асоціація інсульту – провідна благодійна організація, що ставить перед собою мету боротьби проти інсульту. Наша діяльність покладається на пожертвах з метою фінансування життєзберігаючих досліджень та життєво важливих послуг особам, які постраждали від інсульту. Для отримання більш детальної інформації телефонуйте нам на лінію підтримки +44 303 3033 100, або відвідайте наш веб-сайт stroke.org.uk. Надати зворотній зв'язок з приводу наших публікацій – звертайтеся електронним листом на адресу feedback@stroke.org.uk.

Асоціація інсульту зареєстрована як благодійна організація в Англії та Уельсі (№211015) та Шотландії (SC037789). Зареєстрована також у Північній Ірландії (ХТ33805), на острові Мен (№945) та Джерсі (NPO 369).

Ілюстрації: freepik.com; Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd



Підтримано з боку:



Українська Асоціація
Інсультів і Ісхемію

 uabi.org.ua

 insultuni@gmail.com

 а/с 70, Київ-100, 02100, Україна

© Асоціація інсульту (Stroke Association) Сполученого Королівства 2019.

Відтворено українською мовою Європейським альянсом інсульту (Stroke Alliance for Europe) з люб'язного дозволу Асоціації інсульту.

Матеріал не призначений для використання з комерційною метою без дозволу.

Версія 2. Оприлюднена в квітні 2019 р.

Підлягає перегляду не пізніше квітня 2021 р.

Код виробу (оригінальної версії): A01L14

SAFE, ASBL 0661.651.450

Фотографія: Stroke Association

ISBN 978-1-913302-06-1



9 781913 302061