

ПРЕЖИВЯВАНЕ НА ИНСУЛТ

КАК ДА НАМАЛИШ СВОЯ РИСК ОТ ИНСУЛТ



Асоциация
за Инсулт
и Афазия



Асоциация
за Инсулт
и Афазия



**КАК ДА НАМАЛИШ
СВОЯ РИСК ОТ
ИНСУЛТ**

**Активни стъпки, които всеки
може да предприеме**

ИНСУЛТЪТ И ТИ КАКВО ЗНАЕШ ЗА ТВОЯ РИСК ОТ ИНСУЛТ?



**Прекалено млад/а
съм, за да мисля
за инсулт**

Една четвърт от всички инсулти се случват на хора на възраст между 18 и 65 години, които може да се чувстват здрави и в добра форма. За да научиш повече за твоя риск, виж стр. 3.



**По-възрастен/
на съм или имам
здравословни
проблеми**

Никога не е късно да предприемеш мерки за намаляване на риска от инсулт, например да бъдеш по-активен/на, да се храниш здравословно и да лекуваш здравословните си проблеми. За да научиш повече, виж стр. 7.



**Имам високо
кръвно налягане**

Високото кръвно налягане е допринасящ фактор при почти половината от всички инсулти.

За повече информация, виж стр. 13.



Пушач съм

Да спреш пушенето е едно от най-добрите неща, които можеш да направиш за здравето си. За помощ с отказването, виж стр. 5.



**Добре ще е да
отслабна**

Наднорменото тегло или затлъстяването означават по-голяма вероятност да получиш инсулт. За повече информация и идеи за по-здрав живот, виж стр. 5.



**Вече преживях
инсулт или
преходна
ишемична атака***

Ако вече си преживял/а инсулт или ПИА, рискът от нов инсулт при теб е по-висок. Това ръководство включва полезни съвети, които могат да ти помогнат да намалиш риска и да научиш как да получиш повече помощ и подкрепа, за да не се чувстваш сам/а.

*ПИА или мини инсулт

Инсулт може да получи всеки и на всяка възраст. За да научиш повече за риска от инсулт конкретно за теб, посети личния си лекар.

ТВОЯТ РИСК ОТ ИНСУЛТ



При всеки човек рискът от инсулт е различен и зависи от уникалните фактори, присъщи само на него.

Рисковите фактори могат да включват всичко, свързано с теб и твоя начин на живот, като възраст, здравословен проблем или дали употребяваш цигари или алкохол.

Ако си имал/а инсулт или ПИА, ти си изложен/а на по-висок риск от инсулт в бъдеще. Специалистите ще те посъветват как да лекуваш всички медицински

състояния, които са могли да доведат до първия ти инсулт или ПИА, например високо кръвно налягане.

Отвори стр. 7 за идеи за здравословен начин на живот, които всеки може да опита!

ОСНОВНИТЕ РИСКОВИ ФАКТОРИ ЗА ИНСУЛТ

ВЪЗРАСТ

С напредването на възрастта артериите ти естествено се втвърдяват, което повишава вероятността да се запушат. Можеш да предприемеш активни действия за намаляване на риска от инсулт на всяка възраст, затова прегледай нашите съвети за здравословен начин на живот по-нататък в това ръководство.

ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ

Някои здравословни проблеми повишават риска от инсулт. Те включват:



Високо кръвно налягане.



Предсърдно мъждене (неравномерен сърдечен ритъм).



Диабет и преддиабет.



Висок холестерол.

НАЧИН НА ЖИВОТ

Рискът от инсулт може да се повиши от нещата, които правиш в ежедневието, включително:



Тютюнопушене.



Наднормено тегло.



Прекалена употребата на алкохол.



Заседнал начин на живот.



Консумация на храни с високо съдържание на сол, мазнини и захар.

ФАМИЛНА ОБРЕМЕНЕНОСТ

В някои семейства инсултите са по-чести, затова се консултирай с твоя личен лекар, ако в семейството ти има случаи на инсулт. Възможно е да се нуждаеш от някои изследвания и медицински прегледи, както и от съвети за намаляване на твоя риск.

ЕТНИЧЕСКА ПРИНАДЛЕЖНОСТ

Инсулти се случват по-често при чернокожи или хора от южноазиатски семейства. Ако си чернокож/а или с южноазиатски произход, може да ти се наложи да се изследваш за диабет на по-ранна възраст, особено при наличие на рискови фактори като наднормено тегло. За медицински преглед се обърни към личния си лекар.

АКТИВНО ПОНИЖИ СВОЯ РИСК



Можеш да си помогнеш за да понижиш своя риск от инсулт, като избереш здравословен начин на живот. Независимо дали става въпрос за режима ти на хранене, нивата на активност, тютюнопушене или алкохол, никога не е късно за промяна.

ПОТЪРСИ ИНДИВИДУАЛНА КОНСУЛТАЦИЯ

Не забравяй – това ръководство може да ти даде само обща информация. Винаги трябва да търсиш индивидуални съвети за собственото си здраве и евентуалното лечение, от което се нуждаеш, от медицински специалист, например личен лекар или невролог.

НАМАЛИ УПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛ

Редовното прекаляване с употребата на алкохол повишава риска от инсулт. Националният център за общественото здраве и анализи препоръчва като най-добра практика за запазване ниски рисковите за здравето да се



консумират по-малко от 280 мл абсолютен алкохол от мъжете и 100 мл от жените седмично, разпределени през цялата седмица.

Ако искаш да научиш какви са ограниченията за теб или се притесняваш дали не злоупотребяваш с алкохола, посети за полезни съвети сайта www.drugsinfo-bg.org/

СПРИ ЦИГАРИТЕ

Тютюнопушенето много повишава риска от инсулт. От мига на отказването ти, обаче, рискът започва незабавно да намалява. Да спреш пушенето може да се окаже едно от най-добрите неща, които някога си правил/а за здравето си, а

има и много възможности за помощ.

За да намериш местните организации, помагачи за отказване от тютюнопушенето, потърси онлайн на адрес <https://coalicia.bezdim.org/>



Местните организации, помагачи за отказване от тютюнопушенето, могат да ти предложат продукти за отказване от тютюнопушенето и лекарствени средства, като никотинови дъвки и таблетки по лекарско предписание. Те предоставят индивидуални консултации и помагат при изготвянето на план за спиране на тютюнопушенето.

Електронни цигари

Електронните цигари могат да бъдат полезни като част от плана ти да спреш тютюнопушенето. За разлика

от никотиновата заместваща терапия, електронните цигари не се отпускат по лекарско предписание. Те не са безвредни и можеш да останеш пристрастен/а към тях, след като спреш цигарите. Потърси индивидуална консултация от организация, помагача за отказване от тютюнопушенето, за това как да използваш електронните цигари за тази цел.

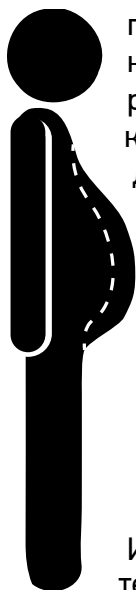
Водни лули

Различните видове водна лула включват: шиша, наргиле, хука и хубабуба. Макар да се приема за „безопасен“ начин за употреба на тютюн, едно наргиле всъщност може да достави много повече никотин, дим и токсични химикали за един сеанс, отколкото изпушването на една цигара.



НАМАЛИ ОБИКОЛКАТА НА ТАЛИЯТА СИ

Наднорменото тегло повишава вероятността от инсулт, а рискът нараства с увеличаване на теглото. Наднорменото тегло



влияе на организма ти по много начини, например-повишава риска от високо кръвно налягане и диабет тип 2, които са свързани с инсулт.

Ако обиколката на талията ти надвишава 94 см при мъжете или 80 см при жените, е вероятно да имаш наднормено тегло.

Индексът на телесната маса, или ИТМ, показва дали теглото ти е нормално за твоя ръст. Здравословният ИТМ е между 18,5 и 25. Хората от африкански/карибски и южноазиатски етнически групи трябва да се стремят към стойност на ИТМ под 23 поради по-високия процент случаи на диабет в тези групи.

Ако те посъветват да отслабнеш или искаш да направиш промени за здравословен начин на живот, не е нужно да се справяш сам/а. Има чудесни онлайн ресурси и приложения за отслабване. Твоят доверен фармацевт също може да ти помогне. Семейството и приятелите ти могат да те подкрепят, като те окуражават или се включат в плановете ти за здравословно хранене и упражнения.

Потърси онлайн калкулатор за ИТМ и консултирай с твоя личен лекар Плана за отслабване при нужда.

ХРАНИ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО

Практични съвети за здравословно хранене

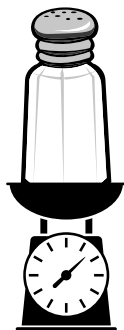
Понякога пазаруването и готвенето могат да бъдат трудни, ако имаш увреждане или ниски доходи. Ако се нуждаеш от допълнителна подкрепа във връзка с увреждания след инсулт, обади се на нашата линия за помощ на тел. **0700 11 404**.

Полезен съвет: Когато пазаруваш, се информирай за състава на храните, описани на гърба на опаковката. Потърси храни с намалено съдържание на мазнини, захар или сол.

1. Намали солта

Прекалената консумация на сол може да доведе до високо кръвно налягане, което е основен риск за инсулт.

Всички се нуждаем от малко сол, но максималното количество сол, което трябва да приемаме на ден, е около една чаена лъжичка (6 г).



Голяма част от консумираната от нас сол е скрита в ежедневните храни, включително в хляба, зърнените храни и преработените меса като шунката. Готовите ястия и храната за вкъщи често също съдържат много сол.

При готвене се опитвай вместо сол да подсилваш вкуса, като добавяш подправки.

На масата опитвай храната, преди да я посолещ – може да няма нужда от сол!

Някои хора предпочитат да използват продукти със сол с ниско съдържание на натрий, за да намалят приема си. Тези продукти не са подходящи за някои хора с риск от инсулт, включително за тези над 65 години, както и за тези, които използват лекарства, влияещи на нивата на калия. Консултирайте се с личния си лекар или фармацевт, преди да използвате сол с ниско съдържание на натрий.

2. Намали захарта

Прекалената консумация на захар може да те накара да напълнееш, което увеличава риска от инсулт и диабет тип 2.



Трябва да се стремиш да консумираш не повече от равностойността на седем кубчета (30 г) захар на ден. Не

е толкова много, особено ако знаеш, че кутийка газирана напитка може да съдържа над девет кубчета захар.

Както и при солта, много захар се крие в обикновените храни. Не само сладките храни – солените храни, като печен боб и доматиен кетчуп, също могат да съдържат много захар.

3. Консумирай по-малко мазнини

Намаляването на мазнините може да ти помогне да отслабнеш, което намалява риска от инсулт.

Можеш да намалиш холестерола си, като консумираш по-малко наситени мазнини и ги замениш с малко количество ненаситени мазнини. Но ако имаш висок холестерол, може да се нуждаеш от лекарства, затова посети личния си лекар.



Наситените мазнини често са твърди мазнини, като

маслото. Срещат се в храни като сирене, сладкиши, тлъсто месо и колбаси, както и в кокосово и палмово масло.

Ненаситените мазнини често са течни, например зехтин или слънчогледово олио. Съдържат се също в мазните риби като съомга и сардини, както и в други храни като фъстъчено масло, авокадо, ядки и семки.

За готвене опитай да замениш наситените (твърди) мазнини, като масло и кокосово масло, с малки количества зехтин или фъстъчено масло.

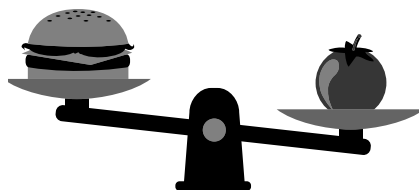
4. Увеличи фибрите

Изборът на храна с високо съдържание на фибри може да ти помогне да намалиш теглото, за диабета и за здравето на сърцето. Това може да намали риска от инсулт. Консумацията на много зеленчуци и плодове е чудесен начин да си набавиш повече фибри. Избирай пълнозърнести храни, като хляб, макарони и ориз.



Яж продукти като картофи и ябълки необелени. Овесът, ядките и семките също могат да увеличат дневния ти прием на фибри.

5. Балансирай храненето си



През целия ден се старай да хапваш по нещо от всяка от изброените по-долу групи храни. Често домашно приготвената храна е най-добрият вариант, защото, както знаеш, се приготвя от пресни съставки и съдържа много по-малко мазнини, сол и захар в сравнение с готовата храна.

Плодове и зеленчуци: постарай се да консумираш по пет на ден. Не забравяй, че консервираните и замразените плодове и зеленчуци също се броят. Заложни на пълно разнообразие от зеленчуци в чинията си. Те трябва да съставляват около една трета от храната ти всеки ден.

Богатите на скорбяла и въглехидрати храни, като картофи, ориз, хляб и макаронени изделия могат да съставляват около една трета от храната ти.

Белтъците се набавят от постно месо, риба и яйца. Неживотинският протеин може да бъде сушен боб, леща и ядки.

Млечните храни, като мляко, сирене и кисело мляко, осигуряват калций, който поддържа здравината на костите. Опитвай да избираш видове с по-ниско съдържание на мазнини.



Мазнините съдържат много калории за грам, затова се нуждаеш от много малко. Опитай се да използваш ненаситени мазнини, като зехтин, вместо твърди мазнини, като масло и кокосово масло.

ЗАТРУДНЕНО ПРЕГЛЪЩАНЕ СЛЕД ИНСУЛТ



Ако преглъщаш трудно след инсулт, трябва да потърсиш подкрепа от диетолог или логопед, за да ти помогне да се храниш безопасно. Диетологът може да те консултира как да приготвяш безопасна и вкусна храна и да участваш в семейното хранене. За повече информация посети stroke.bg

БЪДИ КОЛКОТО СЕ МОЖЕ ПО-АКТИВЕН/НА



Физическата активност може да ти помогне да намалиш риска от инсулт. Повече движение може също така да помогне на емоционалното ти благополучие, тъй като в мозъка ти се отделят

химикали, които те карат да се чувстваш по-добре.

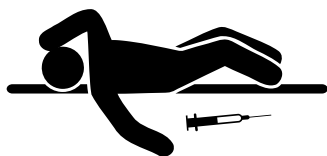
Ако можеш да поддържаш по-висока активност, това ще се отрази добре на здравето и благополучието ти. За някои хора това може да означава да се разхождат из стаята, а за други – да се включат във фитнес група или да се занимават с градинарство.

Потърси онлайн как да бъдеш активен/на

Посети stroke.bg за информация, как да възстановиш активността си след инсулт, както и за безплатна 12-седмична видео програма с упражнения, която ти позволява да се включиш на най-подходящото за теб ниво.

Активният и здравословен начин на живот и лечението на медицинските ти проблеми могат да помогнат също и за намаляване на риска от сърдечни заболявания, деменция и рак.

УПОТРЕБА НА НЕЗАКОННИ СУБСТАНЦИИ



Хората могат да употребяват наркотици, без да знаят за риска от инсулт. Наркотици като кокаина могат да повишат риска от инсулт в дните след употребата им. Други, като канабис, хероин и кат, също са свързани с повишен риск и по-висока смъртност от инсулт.

Допълнителна помощ и информация

Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“ предоставя информация и поверителни съвети относно наркотиците на приятелите и семейства. Посети www.drugsinfo-bg.org или се обади на тел. **0888-99-18-66**. На нашата телефонна линия за помощ при инсулт 0700 11 404 също можеш да получиш съвет, как да потърсиш помощ.

ЛЕКУВАЙ ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ СИ ПРОБЛЕМИ

Ако имаш здравословен проблем, свързан с инсулт, спазването на лечението може да ти помогне да намалиш риска. Ако си прекарал/а инсулт или ПИА, един от най-добрите начини да намалиш риска от нов инсулт е да спазваш препоръчаното от лекарите лечение за здравословните ти проблеми.

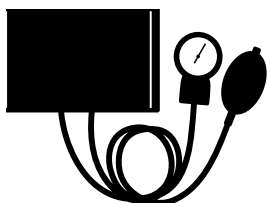
КАК ДА ПРОВЕРИШ ЗДРАВЕТО СИ

Можеш да изпаднеш във всяко от изброените тук здравословни състояния на всяка възраст. Ето защо, дори да се чувстваш добре здравословно, редовно си прави профилактични прегледи.

В България мъжете над 40 г и жените над 50 г имат право на безплатни профилактични прегледи веднъж на всеки 5 години., при които се търсят ранни признаци на здравословни проблеми, включително риск от инсулт.

Ако се притесняваш за здравето си, посети личния си лекар.

ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ



Високото кръвно налягане допринася за половината от всички инсулти, затова то се смята за най-големия единичен рисков фактор за инсулт.

Какво представлява то?

Сърцето ти изпомпва кръв през кръвоносните съдове. Когато кръвта оказва прекалено силен натиск върху стените на кръвоносните съдове, това е известно като високо кръвно налягане. Нарича се още и хипертония.

Защо това е риск? Високото кръвно налягане може да доведе до образуване на съсиреци или да причини кървене в мозъка. Също така, високото кръвно налягане

може да увеличи риска от инфаркт, деменция и бъбречна недостатъчност.

Как да разбера, че имам високо кръвно налягане?

При високото кръвно налягане обикновено няма симптоми, затова редовно проверявай неговите стойности. Можеш да правиш това в кабинета на личния си лекар или в някоя аптека. Освен това можеш да си закупиш апарат за измерване на кръвното налягане.

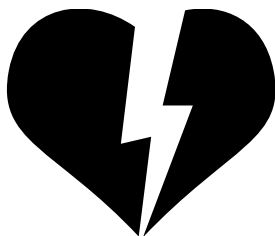
Какво мога да направя?

Ако имаш диагноза с високо кръвно налягане, може да ти помогне да направиш някои здравословни промени в начина си на живот, а може да се нуждаеш и от някакви лекарства. Ако са ти предписали да приемаш таблетки, много е важно да ги приемаш редовно.

Научи как да разчиташ резултатите от измерването на кръвното налягане и как се лекува високото кръвно налягане в нашето ръководство „Високо кръвно налягане и инсулт“.

Прочети го онлайн или си поръчай печатно копие на адрес stroke.bg

ПРЕДСЪРДНО МЪЖДЕНЕ (ПМ)



Ако имаш нелекувано предсърдно мъждене (ПМ), за теб рискът от инсулт е до пет пъти по-висок. Когато имаш ПМ, инсултът може да бъде по-тежък.

Какво представлява предсърдното мъждене? При ПМ сърдечният ритъм е неравномерен и може да бъде необичайно ускорен.

Защо това е риск? Сърцето може да не се изпразва напълно от кръвта при всеки удар и в задържаната кръв може да се образува съсирек. Той може да се придвижи до мозъка и да причини инсулт.

Как да разбера, че имам ПМ? Може да усещаш сърцебиене, но повечето хора нямат никакви симптоми. Личният ти лекар може да те прегледа и да те насочи за допълнителни изследвания.

Какво мога да направя? Ако имаш ПМ и личният ти лекар установи, че рискът от инсулт е висок, ще ти бъде предписан антикоагулант (лекарство за разреждане на кръвта), за да се намали рискът от инсулт. Важно е да не спиращ приема на антикоагуланти, за да се намали риска от инсулт.

ДИАБЕТ



Диабетът увеличава риска от инсулт почти двойно.

Какво представлява той? Диабет означава, че организъмът ти не може да извлеча правилно захарта от кръвта.

Защо това е риск? Прекалено високата кръвна захар може да доведе до увреждане на кръвоносните съдове и нервите. Това повишава риска от инсулт. Възможно е да доведе също до сърдечен инфаркт, загуба на зрението и проблеми с бъбреците.

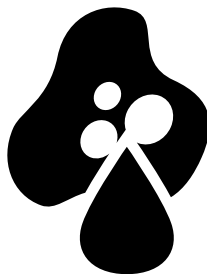
Как да разбера, че имам диабет? Може да нямаш никакви симптоми, но диабетът може да те накара да усещаш по-често нужда да уринираш, да изпитваш силна умора и жажда. Можеш да потвърдиш дали имаш диабет или преддиабет чрез кръвен тест. За допълнителна информация относно симптомите при диабет тип 1 и тип 2 посети интернет страницата диабет.бг

Какво мога да направя? По принцип хората с диабет тип 1 се нуждаят от лечение с инсулин. Някои хора с диабет тип 2 трябва само да променят начина си на хранене, докато други се нуждаят от лекарствено или инсулиново лечение. Лечението на диабета и изборът на здравословен начин на живот,

например чрез отслабване, ако е необходимо, могат да ти помогнат да намалиш риска от инсулт.

Съвет: консултирай се с личния си лекар или фармацевт за нуждата от медицински преглед.

ВИСОК ХОЛЕСТЕРОЛ



Високият холестерол обикновено няма никакви симптоми, но е основен рисков фактор за инсулт.

Какво представлява той? Холестеролът е жизненоважно вещество в нашия организъм, но прекалено високото му съдържание в кръвта може да доведе до сърдечни заболявания и инсулт. Има два основни вида холестерол. „Лошият“ холестерол може да доведе до натрупване на мастни вещества в

кръвоносните съдове, а „добрият“ холестерол помага за намаляване на нивата на лошия холестерол.

Защо това е риск?

Излишъкът от холестерол в кръвта ти може да доведе до запушване на кръвоносните съдове с мастни плаки (атеросклероза). Това може да доведе до образуване на съсиреци и да причини инсулт.

Как да разбера какви са нивата на моя холестерол? Чрез кръвен тест, насрочен от личния ти лекар.

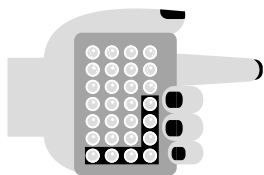
Какво мога да направя? Резултатът на изследването на нивата на холестерола може да се използва за изчисляване на риска от инсулт. Ако рискът е висок, можеш да опиташ да промениш начина си на живот, например да отслабнеш, да бъдеш по-активен/на и да се храниш здравословно.

При висок холестерол често се предписват лекарства, наречени статини, за които е доказано, че намаляват вероятността за инсулт.

Някои хора се раждат с висок холестерол. Това е наследствено заболяване, наречено фамилна хиперхолестеролемия. То може да доведе до смърт на 20 – 30-годишна възраст, затова е жизненоважно да се изследваш, ако знаеш за ранни смъртни случаи от сърдечни заболявания или инсулт в семейството ти. Заболяването може да се лекува с лекарства за понижаване на холестерола.

ДРУГИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ СЪСТОЯНИЯ, СВЪРЗАНИ С ИНСУЛТА

КОНТРАЦЕПЦИЯ ПРИ ЖЕНИТЕ И ХОРМОНАЛНА ТЕРАПИЯ



Някои орални контрацептиви и хормонозаместителната терапия (ХЗТ) могат да предизвикат по-висок риск от инсулт при жените. Лекарят ти трябва да прецени риска от инсулт, преди да ти назначи такова лечение. Ако имаш високо кръвно налягане, мигрена или си имала тромб или инсулт в миналото, може да не отговаряш на условията. Тютюнопушенето, наднорменото тегло или когато си на възраст над 35 години също могат да увеличат риска от инсулт, докато приемаш контрацептиви или ХЗТ.

Като цяло рискът от инсулт

при прием на контрацептиви или ХЗТ е нисък, така че ако се притесняваш, не спирай лечението, преди да се консултираш с личния си лекар или фармацевт. Попитай ги за риска за теб и за най-добрата контрацепция или хормонално лечение.

СТРЕС, ТРЕВОЖНОСТ И ДЕПРЕСИЯ



Ако изпитваш стрес, тревожност или депресия, рискът ти от инсулт може да е повишен. Причините за това се неизвестни, но една от тях може да бъде, че е по-трудно да се грижиш за здравето си, ако си депресиран/а или подложен/а на голям стрес. Опитай се да намериш помощ за всякакви емоционални проблеми от приятели или специалисти и помисли за здравословен начин на живот, който би могъл да подпомогне благосъстоянието ти.

ОБСТРУКТИВНА СЪННА АПНЕЯ (ОСА)

Разстройството на съня, наречено обструктивна сънна апнея (ОСА), е свързано с инсулта. ОСА прекъсва дишането ти по време на сън. Някои хора с ОСА хъркат, но не всички. Може да се събуждаш често през нощта и да си много сънлив/а през деня. Ако мислиш, че имаш ОСА, консултирай се с личния си лекар.

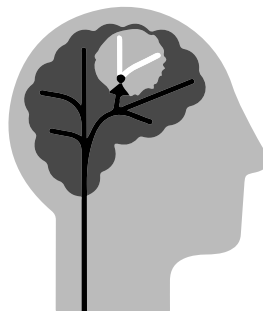
ЗА ИНСУЛТА

Инсултът представлява мозъчен удар. Получава се, когато кръвоснабдяването на част от мозъка се прекъсне, което убива мозъчните клетки. Мозъчното увреждане може да се отрази на функционирането на тялото ти. То също може да промени и мисленето и усещанията ти.

Има два основни вида инсулт



1. Ишемичен: дължи се на запушен кръвоносен съд в мозъка. Ишемичният инсулт често се нарича тромб.



2. Хеморагичен: дължи се на кръвоизлив в мозъка или около него. Хеморагичният инсулт често се нарича кръвоизлив.

РАЗПОЗНАВАНЕ НА ПРИЗНАЦИТЕ НА ИНСУЛТ

Важно е да знаеш как да разпознаваш обичайните признаци на инсулт при теб

или при някой друг. Най-добрият начин да направиш това е чрез теста FAST. Името на този тест е абривиатура от английските думи за Лице (**F**ace), Ръце (**A**rms), Говор (**S**peech) и Време (**T**ime).

ТЕСТ FAST

F



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

A



(A) Ръце: Пострадалият може ли да вдигне двете си ръце и да ги задържи?

S



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

T



(T) Време: Ако установиш някой от тези три признака, време е да се обадиш на **112**.

Тестът **FAST** помага да се установят трите най-често срещани симптома на инсулт. Обаче има и други признаци, които винаги трябва да се приемат сериозно.

Те включват:



внезапна слабост или изтръпване от едната страна на тялото, включително 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, остро главоболие.

Инсулт може да получи всеки и на всяка възраст. Всяка секунда е важна. Ако забележиш някой от тези признаци на инсулт, не чакай. Незабавно се обади на **112!**

ПРЕХОДНА ИСХЕМИЧНА АТАКА*

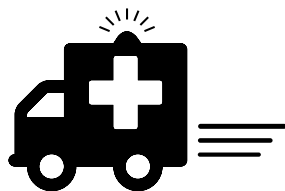


ПИА е същото състояние като инсулт, но симптомите са краткотрайни. Няма как да разбереш дали става дума за ПИА или за пълен инсулт при първата проява на симптомите, затова не чакай. Незабавно се обади на **112!**

СПЕШНИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ИНСУЛТ

Когато има съмнение за инсулт, пострадалият трябва да бъде закаран с линейка в специализирано болнично отделение за лечение на инсулти. От жизнено значение

е лечението на инсулта да започне възможно най-скоро.



В рамките на няколко часа след инсулта трябва да се приложи лечение за разбиване и отстраняване на съсиреци или овладяване на кръвоизлив. Така че, ако подозираш инсулт, незабавно се обади на **112.**

КЪДЕ ДА НАМЕРИШ ПОМОЩ И ИНФОРМАЦИЯ

ОТ АСОЦИАЦИЯТА ЗА ИНСУЛТ И АФАЗИЯ (АИА)

Телефонна линия за помощ

Нашата телефонна линия за помощ предлага информация и помощ за всички, засегнати от инсулт, включително за семейството, приятелите и хората, които се грижат за тях.

*ПИА или мини инсулт

Обади ни се на тел.
0700 11 404

Имейл help@stroke.bg

ПРОЧЕТИ НАШАТА ИНФОРМАЦИЯ



Получи повече информация за инсулта онлайн на адрес stroke.bg или се обади на линията за помощ **0700 11 404**, за да поръчаш печатни копия от нашите ръководства.

МОЕТО РЪКОВОДСТВО ЗА ИНСУЛТ

Асоциацията за инсулт и афазия непрестанно добавя нова и персонализирана подкрепа, като актуална информация, разнообразни онлайн общностни инструменти и платформи, комуникационна

линия за подкрепа. Открий подходящият за теб инструмент за подкрепа на нашата страница в интернет stroke.bg или на телефонната ни линия за подкрепа **0700 11 404**.

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 кажеш какво мислиш за това ръководство или да поискаш списък на източниците, които сме използвали за съставянето му, изпрати ни имейл на адрес help@stroke.bg

ДОСТЪПНИ ФОРМАТИ

Посети нашия уебсайт, ако се нуждаеш от тази информация в аудио формат или с голям шрифт.

ВИНАГИ ТЪРСИ ИНДИВИДУАЛНА КОНСУЛТАЦИЯ

Това ръководство съдържа обща информация за инсулта. Но, ако имаш проблем, трябва да потърсиш индивидуална консултация от специалист, например от личния си лекар. Нашата телефонна линия за подкрепа също може да ти помогне да намериш помощ. Работим усилено, за да те запознаваме с най-новите факти, но някои неща се променят. Ние нямаме контрол над информацията, предоставяна от други организации или уебсайтове.

СВЪРЖИ СЕ С НАС

Ние сме тук за теб. Свържи се с нас за експертна информация и подкрепа по телефон, имейл и онлайн.

Телефонна линия за подкрепа при инсулт: **0700 11 404**

Имейл: **help@stroke.bg**

Уебсайт: **stroke.bg**

При инсулт част от мозъка ти изключва. Както и част от теб. 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 теб можем да изградим наново още повече животи.

Направи дарение или научи повече на **stroke.bg**.

Това ръководство е адаптирано и се разпространява безплатно на български език от Асоциация за инсулт и афазия.



© Stroke Association 2021

Версия 3. Публикувано през май 2021 г.

Следваща редакция: Април 2023 г.

Каталожен код: A01L14

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.



С подкрепата на:



Асоциация
за Инсулт
и Афазия



 stroke.bg

 help@stroke.bg

 0700 11 404

© Stroke Association 2021.
Възпроизведено от Stroke Alliance for Europe с любезното разрешение
на Stroke Association. Търговската употреба без разрешение е
забранена.

Версия 3.

Публикувано през май 2021 г.

Следваща редакция: Април 2023 г.