



**ПРЕЖИВЯВАНЕ НА ИНСУЛТ**  
**СЛЕДВАЩИТЕ СЪПКИ СЛЕД**  
**ИНСУЛТ**

Асоциация  
за Инсулт  
и Афазия



# СЛЕДВАЩИТЕ СТЪПКИ СЛЕД *ИНСУЛТ*

Информация за хора, преживели инсулт

## В ТОВА РЪКОВОДСТВО



**РАЗБЕРИ КАКВО  
Е ИНСУЛТ**



**ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ И  
РЕХАБИЛИТАЦИЯ**



**ПОМОЩ СЛЕД  
ИЗПИСВАНЕТО  
ОТ БОЛНИЦА**



**УДОВОЛСТВИЕ  
ОТ ЖИВОТА  
СЛЕД ИНСУЛТ**



**НАМАЛЯВАНЕ  
НА РИСКА ОТ  
СЛЕДВАЩ ИНСУЛТ**



**КЪДЕ ДА  
НАМЕРИШ ПОМОЩ  
И ИНФОРМАЦИЯ**

## ЗА ТЕБ

След инсулт се нуждаеш от информация и подкрепа за да се възстановиш физически. Ще имаш нужда и от помощ и подкрепа да възстановиш живота си след инсулта.

Това ръководство може да ти помогне да разбереш какво представлява инсултът и как протича възстановяването. То предлага практически съвети за живота след инсулт и идеи къде да потърсиш помощ, ако имаш нужда от такава.

Разполагаме с изчерпателни информационни ресурси, приготвени специално за хора, преживели инсулт, на адрес **stroke.bg**

Можеш също така да се обадиш на нашата линия за подкрепа **0700 11 404**, за съвет, как да получиш допълнителна помощ и подкрепа.

## РАЗБЕРИ КАКВО Е ИНСУЛТ

Един инсулт може да има сериозни последици и някои

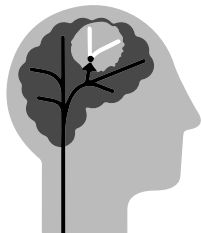
от тях могат да бъдат за цял живот. Всеки инсулт, дори и малък, може да има дългосрочни последици като умора и емоционални проблеми.

Носпомощимногоупориттруд много хора могат да започнат отново да ходят, да говорят и да вършат самостоятелно различни неща. Хората ни разказват, че са открили нови начини да се наслаждават на живота след инсулт. С подходяща подкрепа можеш да подобриш здравето си и да се почувстваш добре.

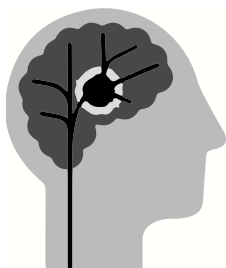
## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ИНСУЛТЪТ?

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.



**2. Хеморагичен:** дължи се на кръвоизлив в мозъка или около него.

Ишемичният инсулт често се нарича тромб.

Хеморагичният инсулт често се нарича кръвоизлив.

Около 85% от всички инсулти са ишемични, а 15% са хеморагични.

## РАЗЛИЧНИ НАИМЕНОВАНИЯ ЗА ХЕМОРАГИЧЕН ИНСУЛТ

Хеморагичният инсулт понякога се нарича мозъчен кръвоизлив, субарахноидален кръвоизлив (САК) или вътремозъчен кръвоизлив (ВМК).

## ПРЕХОДНА ИСХЕМИЧНА АТАКА\*



ПИА е същото като инсулт, но симптомите са краткотрайни. При ПИА се запушва мозъчен кръвоносен съд, но блокадата се премахва от само себе си. Някои хора го приемат като временна отпадналост. ПИА обаче е сериозно предупреждение за инсулт.

## ПОСЛЕДСТВИЯТА НА ИНСУЛТА

Всеки инсулт е различен. Последствията на инсулта зависят от това къде в мозъка е настъпил и колко голяма е

\* ПИА или мини инсулт

увредената зона.

## Движение и равновесие

Слабост от едната страна на тялото.

Проблеми с равновесието и ходенето.

Затруднено използване на краката, стъпалата, ръцете или дланите.

## Други физически проблеми

Проблеми с преглъщането.

Загуба на контрола над червата и пикочния мехур.

Умора: чувство на умора, което не изчезва след почивка.

Болки в мускулите и ставите.



## Мислене и общуване

Проблеми с паметта, концентрацията и решаването на задачи.

Проблеми с говора, разбирането, четенето и писането.

Пространствена дезориентация: не забелязваш нещата от едната страна.

## Сетивни проблеми

Проблеми със зрението, включващи двойно виждане, силна чувствителност към светлина и загуба на част от зрителното поле.

Изтръпване на кожата, мравучкане и иглички.



## СКРИТИ ПОСЛЕДСТВИЯ

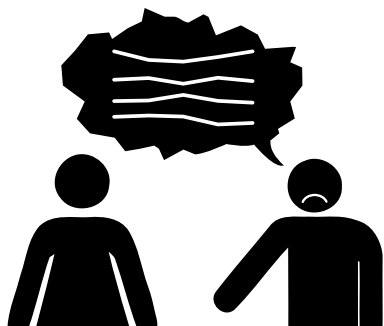
Инсултът може да има „скрити“ последствия, като емоционални проблеми и умора. Това може да се случи и на хора, които нямат никакви други здравословни проблеми или увреждания след инсулт.

„Обадих се на телефонната линия за подкрепа при инсулт в отчаяние, защото няха никаква енергия. Жената на линията каза: „Това е напълно нормално“. Испитах огромно облекчение.“

*Преживял инсулт*



### **Затруднения в общуването**



Проблемите в общуването са нещо обичайно след инсулт. Може да имаш неясен говор поради проблеми с движенията на лицевите мускули. Общуването може да се повлияе и от проблеми с паметта и концентрацията.

Около една трета от преживелите инсулт имат проблем с езика, наречен афазия. Това често се дължи на инсулт в лявото мозъчно полукуълбо. Афазията може

да засегне всички аспекти на езика, включително говора, четенето, писането и разбирането на речта. Пострадалият не губи от интелигентността си, но му е трудно да използва езика.

### **Промени в поведението**

След инсулт поведението на някои хора става различно. Те могат да станат много раздразнителни или да казват и правят неща, без да разсъждават. Могат да станат също и много тихи и затворени или да загубят интерес към нещата, които са харесвали.



### **Много от последствията на инсулта са временни**

Подобрението може да настъпи през първите дни и седмици след инсулта.

Някои последствия са по-трайни. Може да се нуждаеш от рехабилитация, за да ти помогне да се възстановиш.

За допълнителна информация по всички тези проблеми посети **stroke.bg**.

## ЕМОЦИОНАЛНИ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ ИНСУЛТА

След инсулт много хора изпитват чувства като шок, гняв, вина и скръб. Емоционалните проблеми като лошо настроение, тревожност или депресия са нещо обичайно. Емоционалност означава, че ти е трудно да контролираш емоциите си и може да се смееш или плачеш неконтролируемо, понякога без причина.



Може да ти е трудно да говориш за чувствата си, но може да ти помогне разговор с близък човек или със специалист по психология.

За повече информация посети **stroke.bg**

„Особено когато съм уморен, мога да се смея безумно на неща, които не са чак толкова смешни – един вид смях, смесен с плач, което е нещо наистина странно.“

*Преживял инсулт*



## ОТРАЖЕНИЕ ВЪРХУ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

Инсултът може да се отрази и на близките ти. Често те изпитват тревога и шок. Инсултът може да промени взаимоотношенията ти, а болестта или увреждането могат да променят ролите на членовете на семейството ти.

На приятелите и семейството ти може да им е трудно да разберат какво преживяваш, затова се опитай да разговаряш с тях за това,



което чувстваш, ако можеш.

Много хора казват, че полученият инсулт е повлиял на сексуалния им живот. Това може да се дължи на физическото и емоционалното въздействие на инсулта. На хората често им е трудно да говорят за това, но то не нещо, от което трябва да се срамуваш. За повече информация посети [stroke.bg](http://stroke.bg).

## НАМИРАНЕ НА ПОМОЩ



Не се страхувай да потърсиш помощ за емоционални и сексуални проблеми, както и за проблеми във взаимоотношенията, включително промени в поведението. Посети личния си лекар или се обади на нашата линия за подкрепа на **0700 11 404**.

„Постоянно си мислех „Защо това се случи на мен?“ и изпаднах в голяма, много дълбока депресия. Почти веднага ме свързаха с психолог.“

Преживяла инсулт



## ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ И РЕХАБИЛИТАЦИЯ

След инсулт мозъкът и организмът се нуждаят от време, за да се излекуват. Може да се чувстваш зле, уморен/а и объркан/а.

За всеки възстановяването е различно. Някои хора се възстановяват напълно. Други остават със здравословни проблеми или увреждания.

## СКОРОСТ НА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Най-бързото възстановяване настъпва през първите няколко месеца. След това напредъкът може да се забави. Въпреки това хората могат да продължат да се подобряват с месеци или години. Скоростта на възстановяване е

индивидуална за всеки.

„И след 10 години продължавам бавно да се възстановявам.“

*Преживял инсулт*



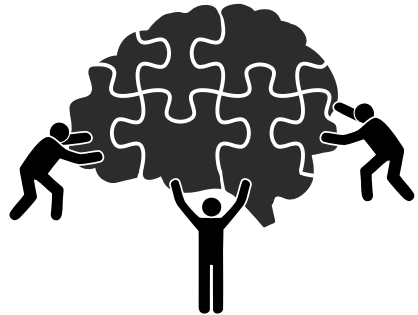
## КАК ДЕЙСТВА РЕХАБИЛИТАЦИЯТА

По време на рехабилитацията работиш с терапевти. Терапевтът те оценява и разговаря с теб за целите ти и за това, какво искаш да постигнеш с терапията. Заедно изготвяте планове за постигане целите ти. Може да има дейности, които да практикуваш. Може да работиш за повишаване на издръжливостта си или да научиш нови начини за справяне в ежедневието.

Може да не успееш да се върнеш към състоянието си отпреди инсулта, но терапията може да ти помогне да се възстановиш възможно най-добре.

## НЕВРОПЛАСТИЧНОСТ: ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ВРЪЗКИТЕ В МОЗЪКА

Мозъкът ти е удивителен! Той има способността да се възстановява, и така да подобриш уменията си, като ходене, говорене и използване на засегнатата ръка. Този процес е известен като невропластичност. Започва след инсулт и може да продължи години наред.



### Как става това?

Мозъчните клетки си разменят съобщения в мозъка. Инсултът уврежда някои от връзките в мозъка, както и между мозъка и тялото.

Когато извършваш рехабилитационни дейности, това стимулира мозъка да започне да изгражда нови връзки в здравите части на мозъка.

Изграждането на тези връзки подобрява контрола на мозъка ти над тялото и ти позволява да правиш повече от нещата, които искаш.

Можеш да помогнеш на този процес, като практикуваш рехабилитационни дейности. Невропластичността не е ограничена по време и не се проявява само при терапия. Всеки път, когато правиш още една стъпка, казваш нова дума или правиш упражнение с ръце, това помага на мозъка да изгражда нови връзки.

### **КАКВО ОЗНАЧАВА ТОВА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО?**

Всеки инсулт е различен. Не всеки може да се възстанови напълно, но много хора постигат напредък в индивидуалните си цели, като например да станат по-силни, по-подвижни или по-независими.

С подходящата подкрепа много от тях могат да придобият увереност и да намерят нови начини за справяне в ежедневието.

### **Вътре в мозъка**

Мозъкът е изграден от милиарди клетки. Мозъчните клетки имат способността да получават и изпращат нервни сигнали. Тези сигнали пътуват към и от тялото по нервни влакна, контролирайки тялото и сетивата ти. Клетките в мозъка ти създават мислите, спомените и емоциите ти.

**1. Сигналите пътуват от една клетка към друга, формирайки мозъчна връзка.**

**2. Когато инсултът убие някои от клетките, връзките се прекъсват.**

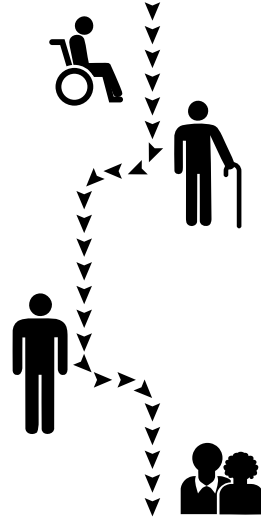
**3. Мозъчните клетки понякога изграждат нови връзки помежду си и започват отново да си изпращат сигнали.**

### **РАЗБЕРИ РЕХАБИЛИТАЦИЯТА**

Рехабилитацията означава опит да възстановиш функциите си възможно най-близо до нормалното и да ти се помогне да се адаптираш към живота след инсулта.

Фокусът е да можеш да извършваш обичайните си дейности и да ти се помогне да общуваш, да се движиш и да бъдеш възможно най-независим/а.

Трябва да получиш рехабилитационна помощ скоро след инсулта. Тя може да започне в болницата и трябва да продължи в дома ти, ако имаш нужда от нея.



### Видове рехабилитация:



**Ерготерапия:** помага ти да усвоиш отново ежедневни умения като обличане и придвижване.



**Физиотерапия:** укрепва мускулите и подобрява подвижността, равновесието и координацията.



**Логопедична терапия:** може да ти помогне да подобриш говора си и да се справиш с проблемите с преглъщането.



**Психологични терапии:** подкрепя при емоционални проблеми и проблеми с паметта и мисленето.



**Помощ с режима на хранене:** диетологът следи дали получаваш нужните ти храна и напитки и помага, ако изпитваш затруднения при хранене.

## СЪВЕТИ ЗА РЕХАБИЛИТАЦИЯТА

Преживелите инсулт споделят с нас, че напредъкът в рехабилитацията може да изисква много усилия и решителност. Това може да бъде много тежък физически и умствен труд, но много хора смятат, че тя им помага да постигнат съществен напредък в говора, ходенето и други ключови умения.

Тук преживелите инсулт и специалистите споделят своите съвети, как да останеш позитивен/на и мотивиран/а:



### Намери си помощници

Изпълнението на упражненията може да бъде много трудно, затова потърси помощ от членове на семейството си или приятели. Помощта от други хора наистина може да ти помогне да се упражняваш редовно и да постигнеш успех.



### Бъди позитивен/на

Според някои хора, преживели инсулт, позитивната нагласа може да ти помогне да постигнеш успех в рехабилитацията.



### Не спирай да се движиш

Опитай се да включиш движения или упражнения в ежедневните си задачи.



### Поставяй си цели

Поставянето на постижими и значими за теб цели може да ти помогне да поддържаш мотивацията си.



### Води записки за напредъка си

Редовното записване на вашите дейности ти позволява да видиш колко добре се справяте. Първоначално може да не успяваш да се справиш с интензивна рехабилитация. Когато се почувстваш посилен/на или по-уверен/а, можеш да увеличиш натоварването.

## ПОМОЩ СЛЕД ИЗПИСВАНЕТО ОТ БОЛНИЦА



Ако си прекарал/а известно време в болница, завръщането у дома може да е голямо облекчение. За някои хора обаче завръщането у дома е плашещо.

Процесът на изписване трябва да гарантира, че ще получиш цялата подкрепа, от която се нуждаеш. В планирането на изписването ще участваш и ти, и твоето семейство.

### Планът за изписване включва:

Рехабилитация.

Медикаментозно лечение.

Домашни грижи.

Оборудване, от което  
може да се нуждаеш.

Следващи контролни  
прегледи.

## РАННО ИЗПИСВАНЕ С ПОДКРЕПА

Може да си в състояние да напуснеш болницата скоро след инсулта, стига да можеш да се придвижваш от леглото до стол и да разполагаш с безопасна домашна среда, където да се прибереш. Рехабилитацията продължава у дома.

### ПРЕГЛЕД НА ТВОИТЕ НУЖДЫ

След изписването от болницата, твоят личен лекар ще следи ежемесечно за състоянието ти. Информирай го за своя инсулт, запознай го с твоята медицинска документация и поискай да те насочи към проследяващ невролог. Невролога ще те проследява диспансерно през първата година. Той ще следи за напредъка ти и ще извършва корекции на твоите лекарства и рехабилитация.

#### Полезен съвет

Ако нуждите ти са се променили, свържи се с личния си лекар или проследяващият те невролог.

## **ХОРА, КОИТО ТЕ ПОДКРЕПЯТ СЛЕД ИЗПИСВАНЕТО ОТ БОЛНИЦАТА**

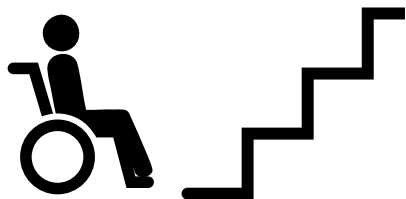
Личният ти лекар е човекът, към когото можеш да се обърнеш за помощ при здравословни проблеми или нужда от помощ.

Може да се нуждаеш от помощ от терапевт, например физиотерапевт и ерготерапевт.

Може да имаш патронажна медицинска сестра с профил инсулти.

Може да имаш социален работник.

## **АДАПТИРАНЕ НА БИТОВИТЕ УСЛОВИЯ**



Ако имаш увреждане в резултат на инсулт, може да се наложи да направиш някои промени в

дома си, за да можеш да живееш самостоятелно.

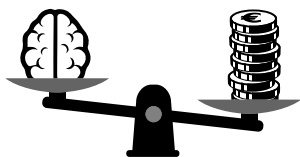
Това може да означава приспособяване на банята или кухнята. За някои хора трябва да се намери нов дом с допълнителна подкрепа. Твоят социален работник може да ти помогне да обмислиш възможностите за избор. Това може да включва:

**Защитено жилище:** независим живот с известна подкрепа, като например охранител или охранителна система.

**Попечителски грижи у дома:** може да се осигуряват основни лични грижи, като миене и обличане.

**Дом с медико-социални грижи:** квалифицирани сестрински грижи за ежедневни нужди, като хранене и обгрижване на медицински състояния.

## ФИНАНСОВИ ПОСЛЕДСТВИЯ НА ИНСУЛТА



Инсултът може да има големи финансови последствия за теб и твоето семейство. Предлага се известна помощ, включително социални помощи. Някои хора се притесняват да подават молби за социална помощ, но те съществуват, за да се помага на всички, които се нуждаят от такава. За да разбереш какви социални помощи може да получаваш, потърси допълнителна информация на **stroke.bg**.

### Отпуск по болест

Ако работиш, може да имаш право на болнични, докато се възстановяваш. Някои застраховки включват покритие за сериозни заболявания. Може да имаш право на социална помощ, като например за покриване на разходите за живот или за ограничена работоспособност.

## Инвалидност

Когато преминеш лекарска комисия ще придобиеш решение за степента на инвалидност (ако такова е приложимо за теб). В зависимост от степента на инвалидност, ще имаш право на определени плащанията за лична независимост, както и за покриване на някои допълнителни разходи, свързани с дългосрочно заболяване или инвалидност. Тези плащания не се облагат с данъци и не зависят от имущественото ти състояние.



## Болногледачи

Поинтересувай се на **stroke.bg** или чрез нашата линия за подкрепа **0700 11 404** за възможностите, които ти осигурява държавата за подкрепа при осигуряването на болногледачи.



## Оценка на нуждите от грижи и подкрепа



Ако имаш инвалидност след инсулт, може да ти бъде направена оценка на нуждите ти от грижи и подкрепа. При нея се прави преглед на нуждите ти от специализирани грижи и евентуалната финансова помощ за покриване на разходите за грижите. Изготвя се от местните социални служби.

## Допълнителна информация и консултация

Специализираната подкрепа и консултация при кандидатстване за социални помощи и финансиране на грижи можеш да получиш от местния офис на Агенцията за социално подпомагане или чрез нашата страница в интернет [stroke.bg](http://stroke.bg), както и на линията ни за подкрепа **0700 11 404**.

## УДОВОЛСТВИЕ ОТ ЖИВОТА СЛЕД ИНСУЛТ

С течение на времето ще откриеш личните си цели за успех. Възстановяването и рехабилитацията могат да бъдат продължителен и бавен процес, но много хора, преживели инсулт, твърдят, че са открили нови начини да се наслаждават на живота и след него.

## КАК ДА ОСТАНЕШ ЩАСТЛИВ/А И ЗДРАВ/А

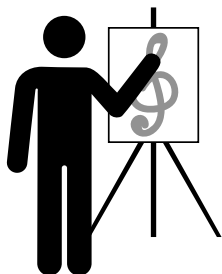
### Емоционално благополучие



Един от начините да подобриш емоционалното си състояние е като правиш физически упражнения.

При упражненията в мозъка се освобождават химически вещества, които те карат да се чувстваш по-добре.

Поддържането на връзката с приятелите и семейството ти помага да не се чувстваш изолиран/а.



Не се затваряй в себе си – опитай се да говориш за чувствата си. Творческите дейности, като музика и изкуство, също могат да ти позволят да изразяваш чувствата си.

Много хора имат емоционални проблеми след инсулт. Ако имаш проблеми като тревожност или депресия, потърси помощ от личния си лекар или се обърни към нашата линия за подкрепа **0700 11 404**.

## Поддържай живота си интересен

Участвай в дейности, които ти доставят удоволствие. Предизвикай себе си, като опитваш нови неща и се срещаш с нови хора.

Можеш да получиш подкрепа от други хора, които са преживели инсулт.



Асоциацията за инсулт и афазия изгражда групи за подкрепа в цялата страна, а освен това създава клубове „Живот след инсулт“. Участието в група може да ти даде нова цел и да ти позволи да създадеш нови приятелства.

За повече информация относно здравето, свободното време и ежедневиия живот посети **stroke.bg**.

## Работа

Ако си се върнал/а или планираш да се върнеш на работа след прекаран инсулт, ресурси относно работата и инсулта ще намериш на адрес **stroke.bg**.

Законът за хората с увреждания защитава хората с увреждания на работното място и твоят работодател е длъжен да ти помогне да си запазиш работата, ако това е възможно. Може да имаш право на социални помощи или друга подкрепа, за да се върнеш на работа.

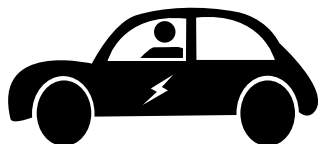
„Имали сме хора, които се връщаха на работа дори с огромни проблеми след инсулт – те са невероятни.“

*Работодател*



## Шофиране и пътуване

По закон след прекаран инсулт следва да преминеш отново медицински прегледи, преди да имаш отново право да управляваш автомобил или мотоциклет.



За да научиш повече за шофирането след инсулт и какво трябва да направиш, посети **stroke.bg**.

В случай, че си придобил определена степен на инвалидност може да имаш право на идентификация за превозно средство, управлявано от човек с увреждания. Тази идентификация ще ти позволи да паркираш безплатно на обозначените със синьо парко- места в централната зона на града.

Хората с увреждания се ползват от намаление за пътуването с градския транспорт, както и с влак.

## НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКА ОТ НОВ ИНСУЛТ

При всеки човек рискът от инсулт е различен и зависи от неговия организъм и от начина му на живот. Основните рискови фактори за инсулт са:

### 1. Възраст

С напредването на възрастта артериите ти естествено се втвърдяват, което повишава вероятността да се запушат.

## 2. Здравословни проблеми

Някои здравословни проблеми повишават вероятността да получиш инсулт.



**Предходен инсулт или преходна исхемична атака\*:**

ако вече си имал/а ПИА или инсулт, това означава, че има по-голям риск за теб от нов инцидент. Въпреки това, можеш да предприемеш действия за намаляване на риска – за повече информация виж по-нататък в това ръководство.



**Високо кръвно налягане.**



**Предсърдно мъждене\*\*.**



**Диабет.**



**Висок холестерол.**

## 3. Начин на живот

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



**Тютюнопушене.**



**Наднормено тегло.**



**Прекомерна употребата на алкохол.**



**Недостатъчни упражнения.**



**Консумация на нездравословна храна.**

## 4. Фамилна обремененост

Инсултите могат да бъдат по-чести в някои семейства. Затова вероятността да получиш инсулт е по-голяма, ако някой в семейството ти е имал такъв.

\*ПИА или мини инсулт

\*\*неравномерен сърдечен ритъм

## 5. Етническа принадлежност

Инсулти се случват по-често при чернокожи и 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. За медицински преглед се обърни към личния си лекар.

## СПРАВЯНЕ С НЕСИГУРНОСТТА

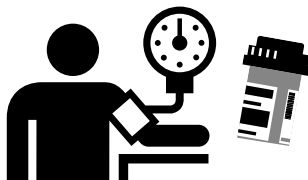


Несигурността е част от инсулта. Много хора се тревожат за бъдещето. Тези притеснения могат да доведат до тревожност и депресия. Ако се притесняваш прекалено, обърни се към личния си лекар. Или можеш да се обадиш на нашата линия за подкрепа **0700 11 404**.

## УПРАВЛЕНИЕ НА РИСКА ОТ ИНСУЛТ

Жизнено важно е да помолиш личния си лекар или медицинската сестра с профил инсулти да ти обяснят повече за твоя собствен риск от инсулт, за да знаеш какво трябва да правиш.

Ако ти бъде поставена диагноза инсулт или ПИА (мини инсулт), лекарите ще се опитат да открият какво го е причинило. Те ти предписват лечение, за да намалят вероятността да получиш нов инсулт. Например, ако имаш високо кръвно налягане, те ти назначават контролиращо лечение, което от своя страна намалява риска от инсулт.



След инсулт или ПИА рискът от нов инсулт за теб е по-висок. Затова е важно да спазваш всяко назначено лечение, като например лекарства за кръвно налягане, антикоагуланти или

статини. Също така е важно да продължиш лечението си в дългосрочен план, ако това ти е препоръчано, за да поддържаш риска възможно най-нисък.

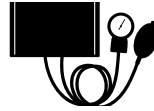
Известно е, че около 90% от инсултите са свързани със здравословно състояние, което може да се лекува, или с фактор, свързан с начина на живот, например тютюнопушене. Можеш да намалиш риска си, като спазваш лечението и направиш някои здравословни промени в начина си на живот.

## СТЪПКИ, КОИТО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ

Един от най-добрите начини да намалиш риска от инсулт е да лекуваш всички здравословни проблеми, свързани с инсулта.



**След исхемичен инсулт или ПИА\*:** антиагрегантните лекарства намаляват риска от образуване на нов съсирек, като разреждат кръвта.



**Високо кръвно налягане:** има няколко различни

вида лекарства за високо кръвно налягане. Може да чуеш за диуретици, блокери на калциевите канали, АСЕ инхибитори и бета-блокери.

**Предсърдно мъждене\*\*:**

могат да се използват редица лекарства за възстановяване на нормалния сърдечен ритъм



или за контрол на сърдечната честота. Могат да се използват антикоагуланти, за да се намали риска от образуване на съсирек. Понякога за възстановяване на нормалния ритъм се използва хирургична процедура.



**Диабет:** лечението може да включва лекарства за контрол на кръвната захар и инсулинови инжекции. Здравословният хранителен режим, отслабването и физическите упражнения регулират нивата на кръвната захар. Хората с диабет трябва да си правят редовни прегледи, включително на

\*мини инсулт

\*\*неравномерен сърдечен ритъм

кръвната захар, както и на здравето на очите и стъпалата.

**Висок холестерол:** статините са основният вид лекарства, използвани за намаляване на нивата на холестерол в кръвта. Здравословното хранене, физическите упражнения и спирането на цигарите също могат да намалят холестерола.

**Запомни – не спирай никакво лечение, без да се консултираш с личния си лекар.**

## СТЪПКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

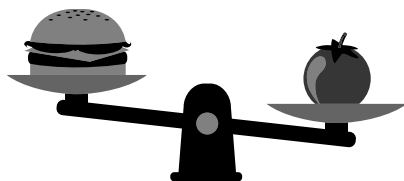
Постоянната активност и доброто хранене намаляват риска от нов инсулт. Здравословният начин на живот може да ти помогне да се справиш със заболявания като високо кръвно налягане, диабет и висок холестерол, а това от своя страна намалява риска от инсулт. Стъпки като здравословно хранене, отказване на цигарите, по-малка консумация на алкохол и по-висока активност могат да намалят риска.

## Отказване на цигарите



Тютюнопушенето увеличава вероятността от инсулт, затова си струва да се консултираш как да се откажеш от него. Веднага щом спреш цигарите, рискът от инсулт започва да се понижава. Посети [stroke.bg](http://stroke.bg) за съвети относно отказването на цигарите.

## Добро хранене



Яж много зеленчуци и плодове и, по възможност, домашно приготвена храна, тъй като тя обикновено съдържа по-малко мазнини и сол, отколкото готовите ястия и закуски. Намаляването на солта може да допринесе за контрола на кръвното налягане, а консумирането на по-малко мазнини може да намали теглото ти.



### Повече движение

Движи се колкото можеш повече. Опитвай да

се разхождаш по половин час на ден, ако си в състояние. Ежедневното ходене пеша в продължение на половин час може да намали наполовина риска от инсулт. Ако можеш, опитай се да се движиш и у дома. Една проста обиколка на стаята на всеки 20 минути може да намали риска от инсулт. Посети **stroke.bg** за още идеи.

„С малко движение може да стигнеш далеч. Прави у дома нещата, с които можеш да се справиш, излизай на разходка.“

Преживял инсулт



### По-малка консумация на алкохол

Можеш да намалиш риска от инсулт, като пиеш по-малко. Националният център за обществено здраве и анализи препоръчва

като най-добра практика за запазване ниски рисковете за здравето да се консумират по-малко от 280 мл абсолютен алкохол от мъжете и 100 мл от жените седмично, разпределени през цялата седмица.



### Контрол на теглото

Поддържането на здравословно тегло намалява риска от инсулт. Освен това отслабването може да ти помогне да контролираш високото кръвно налягане и да регулираш кръвната си захар, ако имаш диабет.

### Постави началото

За практически съвети относно здравословните промени в начина на живот посети [stroke.bg](http://stroke.bg) или се обади на нашата линия за помощ.

За индивидуална помощ при отказване на цигарите, намаляване на теглото и на консумацията на алкохол посети личния си лекар или фармацевт.



## 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\*

Ако някой има симптоми на инсулт, които преминават бързо, може да става дума за ПИА (мини инсулт). ПИА е сериозно предупреждение за инсулт. Затова е много важно да потърсиш медицинска

\*ПИА или мини инсулт

помощ, дори това да се е случило преди известно време.

## КАКВО ДА НАПРАВИШ ПРИ СЪМНЕНИЕ ЗА ПИА

Ако симптомите са се проявили току-що, обади се на **112**. Ако това е станало преди известно време, отиди веднага при личния си лекар. Можеш също така да отидеш в най-близката клиника или в местното поделение на бърза помощ.

## ДИАГНОСТИКА НА ИНСУЛТА И ПРИЧИНИТЕ ЗА НЕГО

Инсултът се диагностицира с преглед и сканиране на мозъка. С това се установява видът на инсулта и къде се намира в мозъка.

Ако инсултът е причинен от съсирек, се използват скенер и други изследвания, за да се установи дали съсирекът идва от вътрешността на мозъка, или е от сърцето.



Ако инсултът е причинен от кръвоизлив, сканирането може да покаже дали има проблем с кръвоносните съдове в мозъка.

### Видове сканиране

**КТ** Сканиране чрез компютърна томография

**ЯМР** Сканиране чрез ядрено-магнитен резонанс

### Други изследвания и проверки

**ЕКГ (електрокардиограма):** проверява сърдечния ритъм.

**Ултразвуков Доплер:** проверява за блокади на артериите на шията.

**Измерва се кръвното налягане.**

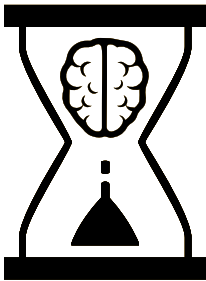
## Прави се изследване на кръвта ти

Съсирване на кръвта.

Кръвна захар.

Нива на холестерола.

## СПЕШНО ЛЕЧЕНИЕ НА ИНСУЛТ



Лечението на инсулта се опитва да възстанови кръвоснабдяването на мозъка колкото може по-бързо. Това може да спре по-нататъшното увреждане на мозъка. Понякога това може да означава, че симптомите се подобряват или не се влошават.

Ако имаш съсирек в мозъка, лекарите понякога се опитват да го отстранят, като използват лекарства за разрушаване на съсирека (тромболиза).

Тромбектомията е лечение, при което съсирекът се изважда от мозъка. По този начин могат да бъдат лекувани само малка част от инсултите.

Ако имаш кръвоизлив в мозъка, лекарите могат да използват хирургична интервенция, за да спрат кръвоизлива или да намалят налягането върху мозъка. Ще ти предпишат лекарства за контрол на кръвното налягане.

## ЛЕЧЕНИЕ ЗА ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА СЛЕДВАЩ ИНСУЛТ

В болницата лекарите се опитват също и да предотвратят възникването на нов инсулт.



Почти на всеки пациент с тромб се дават лекарства, които спират образуването на съсиреци в кръвта.

Те включват антиагрегантни лекарства и антикоагуланти. Те действат по различни начини, за да спрат образуването на съсиреци в кръвта ти. Лекарите предписват също лекарства за понижаване на кръвното налягане и намаляване на холестерола в кръвта. Понякога те използват хирургична интервенция за отстраняване на запушвания в шийните (каротидните) артерии.

## **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. Обади ни се на тел. **0700 11 404**

Имейл [help@stroke.bg](mailto:help@stroke.bg)

## **ПРОЧЕТИ НАШАТА ИНФОРМАЦИЯ**

Получи повече информация за инсулта онлайн на адрес [stroke.bg](http://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**.

## **РАЗГОВАРЯЙ С ДРУГИ ПОСТРАДАЛИ ОТ ИНСУЛТ**

В района ти може да има група за подкрепа, в която можеш да се срещаш с други хора, преживели инсулт. Можеш да се запознаеш с хора чрез

нашата страница **stroke.bg** и на страницата ни във Facebook **facebook.com/stroke.bg**.



Обади се на нашата линия за подкрепа **0700 11 404** или посети **stroke.bg** за допълнителна информация за групите за подкрепа при инсулт и друга подкрепа чрез лични контакти.

## ИНСУЛТ В ДЕТСКА ВЪЗРАСТ

Това ръководство е посветено на инсулта при възрастни. За информация относно инсулта в детска възраст посети **stroke.bg**.

## ПОМОЩ СЪС ЗДРАВЕТО И ЕЖЕДНЕВНИЯ ЖИВОТ

### СИМПТОМИ НА ИНСУЛТА

Ако ти или някой твой познат

има симптоми на инсулт, не чакай. Незабавно се обади на **112**. Виж на стр. 23 за теста FAST.

## ПОЛУЧИ НЕОБХОДИМАТА ПОМОЩ

В някои райони на България може да е трудно да се получи пълното лечение и подкрепа, необходими на преживелите инсулт и хората, които се грижат за тях. За информация относно получаването на нужната ти подкрепа се свържи с нашата линия за подкрепа **0700 11 404**.



## ПОИСКАЙ КОНТРОЛЕН ПРЕГЛЕД СЛЕД ИНСУЛТ

След инсулта, обикновено след месец, трябва да бъде направен преглед за нуждите ти. Ако не ти бъде направен такъв, поискай от личния си лекар да го уреди.

## НУЖДА ОТ ЕЖЕДНЕВНА ПОДКРЕПА

За подкрепа в ежедневиия живот и адаптирането на битовите условия се обърни към отдела за социални грижи на общината ти.

## ПРАВНИ И ФИНАНСОВИ КОНСУЛТАЦИИ

За безплатни, поверителни консултации по финансови, правни и трудови въпроси се обръщай към нашата линия за подкрепа **0700 11 404**.

## ДРУГИ ИЗТОЧНИЦИ НА ПОМОЩ И ИНФОРМАЦИЯ

За допълнителна информация и връзка с други организации, които предоставят тематична подкрепа, посети нашата страница **stroke.bg**.

## ВКЛЮЧВАНЕ В КЛИНИЧНО ПРОУЧВАНЕ

Може да отговаряш на изискванията за участие в научно изследване. Изследванията ни помагат да подобрим диагностиката

и грижите при инсулт. Ако ти предложат да участваш в проучване, можеш да обсъдиш 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 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](http://stroke.bg)

 [help@stroke.bg](mailto: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.

SAFE, ASBL 0661.651.450

Фотография: Stroke Association