

# ПРЕЖИВЯВАНЕ НА ИНСУЛТ

## ПРЕХОДНА ИСХЕМИЧНА АТАКА

# МИА



Асоциация  
за Инсулт  
и Афазия



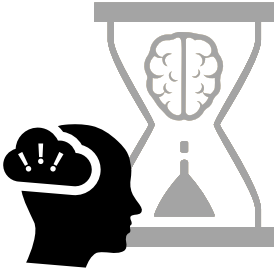
Асоциация  
за Инсулт  
и Афазия



**ПРЕХОДНА  
ИСХЕМИЧНА АТАКА**

**ИИА**

## ПРЕХОДНА ИСХЕМИЧНА АТАКА (ПИА)



ПИА е инсулт, но симптомите са краткотрайни. Проявяваш симптоми на инсулт, защото тромб блокира кръвоснабдяването на мозъка ти. След като тромбът се премести, симптомите на инсулт отзвучават.

След това може да се чувстваш добре, но е жизненоважно веднага да потърсиш медицинска помощ. Обади се на **112** веднага, щом се появят симптоми. Ако това е станало преди известно време, запиши си спешен преглед при личния лекар.



### ЗАЩО ТОВА Е СПЕШНО?

Получаването на ПИА е предупреждение, че има риск да получиш инсулт. Рискът е най-висок през първите дни и седмици след ПИА. Спешно трябва да разбереш какво е причинило ПИА и да получиш консултация и лечение, за да опазиш здравето си.

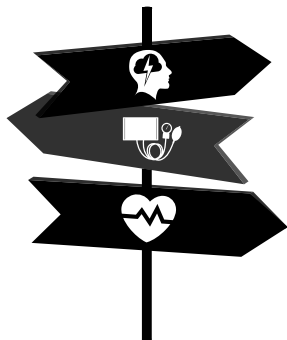
### ЗАЩО СЕ СЛУЧИ ТОВА?



Съсиреци в мозъка могат да се образуват по различни причини и лекарите търсят рискови фактори като високо кръвно налягане, сърдечни проблеми или тютюнопушене. Те ще разговарят с теб за твоето здравословно състояние и ще ти дадат необходимото лечение и съвети. За допълнителна информация виж „Рискови фактори за ПИА“ по-нататък в това ръководство.

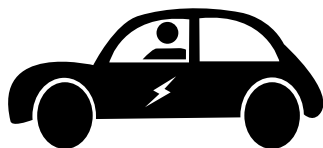
## ЩЕ ПОЛУЧА ЛИ ИНСУЛТ?

Трудно е да се каже със сигурност дали някой ще получи инсулт след ПИА. Но ПИА е сериозен признак, че рискът от инсулт за теб е много по-висок от нормалния. Ето защо лекарите работят толкова усърдно, за да открият причината за ПИА и да ти помогнат да подобриш здравето си. А като спазваш лечението и правиш промени към здравословен начин на живот, можеш активно да намалиш риска от инсулт.



След ПИА рискът от инсулт намалява с течение на времето. Така че, като се грижиш за здравето си, можете да си осигуриш най-добрите възможни шансове да запазиш здравето си в дългосрочен план.

## НЕ ШОФИРАЙ СЛЕД ПИА



След ПИА не се препоръчва да шофираш в продължение на един месец. По закон след констатирано такова медицинско състояние е необходимо да преминеш лекарска комисия, за да имаш отново възможност да шофираш. За повече информация посети нашия сайт **stroke.bg** или се обади на линията ни за подкрепа **0700 11 404**.

## КАК ДА РАЗПОЗНАЕШ ПРИЗНАЦИТЕ НА ПИА И ИНСУЛТ

Основните симптоми на ПИА са същите като тези при инсулт. 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. 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 или ПИА може да получи всеки и на всяка възраст.** Всяка секунда е важна. Ако забележиш някой от тези признаци, не чакай. Незабавно се обади на **112!**



ПИА е спешно медицинско състояние, също като инсулта. Ако забележиш признаците на ПИА или инсулт, обади се на **112**. Не изчаквай да видиш дали симптомите ще отшумят.

Ако не получиш незабавна медицинска помощ, запиши си спешен преглед при личния лекар или отиди в център за спешна медицинска помощ. Трябва да провериш симптомите си колкото може по-скоро.

### **КАКВО СЛЕДВА?**

Ако се обадиш на 112 със симптоми на инсулт, трябва да постъпиш в болница. Ако отидеш при личния си лекар след появата на симптоми на ПИА, той може да ти издаде направление за преглед в

болница. При подозрения за ПИА ще ти бъде предписан аспирин, за да се намали рискът от инсулт.

### **ПРЕГЛЕД ПРИ СПЕЦИАЛИСТ**

Личният лекар или парамедикът ще те разпита какво се е случило. Ако прецени, че може да си получил ПИА, ще те насочи за преглед при лекар специалист или медицинска сестра в рамките на 24 часа след появата на симптомите.



Прегледът от специалист може да бъде в клиника за лечение на ПИА или в болнично отделение за лечение на инсулт. Ако се потвърди наличието на ПИА, лекарите ще се опитат да разберат как се е случила. Ще ти бъде назначено лечение и ще получиш съвети как да намалиш риска от инсулт в бъдеще.

## КАК СЕ ДИАГНОСТИЦИРА ПИА



Най-важната информация за потвърждаване на ПИА е твоят разказ за симптомите и кога са се появили. Симптомите могат да бъдат причинени от други проблеми, затова лекарят специалист или медицинската сестра ще те изслушат внимателно и ще потвърдят дали си имал ПИА. Може да бъде направен скенер на мозъка, но не всеки има нужда от такъв.

Ще ти бъдат направени изследвания за здравословни проблеми, свързани с инсульта, като високо кръвно налягане, висок холестерол и диабет. Може да ти се направи и сърдечен мониторинг, за да се провери за сърдечни заболявания. Може да ти бъде направено ехографско

изследване, за да се провери дали нямаш запушени кръвоносни съдове в областта на шията.

## ЗАЩО НЕ МИ НАПРАВИХА СКЕНЕР НА МОЗЪКА?

ПИА представлява временен тромб в мозъка, така че не винаги причинява увреждане, което да се вижда при сканиране. Ако лекарите не са сигурни каква е причината за симптомите ти, може да ти бъде направено сканиране чрез магнитно-резонансна томография (МРТ). Така могат да се изключат други причини за симптомите, като например мозъчни кръвоизливи или аномалии. Понякога МРТ може да покаже мястото на ПИА, особено ако е направена скоро след атаката. Това обаче не е основният метод за диагностициране на ПИА.

## КАК СЕ ПОЛУЧАВА ПИА?

Тромбите, които предизвикват ПИА, могат да възникнат по различни причини. Един от видовете тромби се причинява от натрупването на мастни отлагания в кръвоносните съдове из тялото, известно като атеросклероза.



Друг вид тромби се дължат на сърдечни заболявания, като например предсърдно мъждене (вид неравномерен сърдечен ритъм). То може да доведе до образуване на съсирек в сърцето и придвижването му към мозъка.

Увреждането на артериите в областта на шията, известно като артериална дисекция, също може да доведе до образуване на тромби. Болестта на малките кръвоносни съдове е заболяване, при което малките кръвоносни съдове дълбоко в мозъка се запушват. Това също може

да доведе до образуване на съсиреци и да причини ПИА или инсулт.

## ЛЕЧЕНИЕ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКА ОТ НОВ СЪСИРЕК

Наличието на ПИА означава, че сте имали временен тромб в мозъка, което е довело до симптоми на инсулт. Лечението на ПИА има за цел да намали вероятността от попадане на друг съсирек в мозъка ти.

## ЛЕКАРСТВА ЗА РАЗРЕЖДАНЕ НА КРЪВТА



Ще ти бъде предложено някакво лекарство за разреждане на кръвта, за да се намали рискът от образуване на нов съсирек.



Ако тромбът се дължи на високо кръвно налягане или на запушени артерии вследствие на мастни натрупвания (атеросклероза), ще ти бъде предписано антитромбоцитно лекарство. То намалява вероятността лепкавите частици в кръвта ти да се слепват и да образуват съсиреци.

Ако тромбът е дошъл от сърцето поради състояние като предсърдно мъждене, може да ти бъде предписан антикоагулант. Той забавя образуването на съсиреци в кръвта ти.

### **Прием на лекарства за разреждане на кръвта**



Важно е да продължаваш да приемаш лекарствата по начина, по който са предписани, в противен случай има риск да получиш инсулт. Вероятно лечението ще бъде дългосрочно, така че, ако имаш нужда от подкрепа, обърни се към

твоя личен лекар. Можеш да намериш повече информация за видовете лекарства на адрес **stroke.bg**.

### **Лечение на запушени артерии в областта на шията**

Ако имаш запушена артерия на шията (каротидна артерия), може да ти бъде предложена операция за отстраняване на запушването.

### **Лечение на артериална дисекция**

Ако имаш увредена артерия на шията, известна като артериална дисекция, ще ти бъде предписано лекарство за разреждане на кръвта, което да приемаш, докато артерията заздравее. Артериалната дисекция често се дължи на нараняване и е по-често срещана при по-млади хора и деца.

## ФАКТОРИ RIZIKA ZA TIA I MOŽDANI UDAR

### РИСКОВИ ФАКТОРИ ЗА ПИА И ИНСУЛТ

#### Възраст

Около една трета от хората с ПИА и инсулт са в трудоспособна възраст. С напредването на възрастта рискът от ПИА или инсулт нараства, но това може да се случи на всеки, на всяка възраст.

#### Начин на живот

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

**Тютюнопушене;**

**Наднормено тегло;**

**Редовно прекаляване с употребата на алкохол;**

**Липса на активност;**

**Консумация на нездравословна храна.**

Виж „Как да намалиш риска от инсулт“ по-нататък в това ръководство за практически съвети за здравословни промени в начина на живот.

#### Фамилна обремененост

Вероятността да получиш ПИА или инсулт е по-голяма, ако близък роднина от семейството ти е имал такъв.

#### Етническа принадлежност

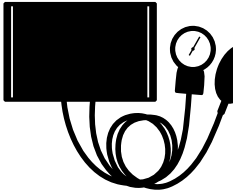
Хората от някои етнически групи, като южноазиатската, африканската и карибската, също са изложени на по-висок риск от инсулт или някои от рисковите фактори, свързани с него.

## ЗДРАВΟΣЛОВНИ СЪСТОЯНИЯ, СВЪРЗАНИ С ПИА

### ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

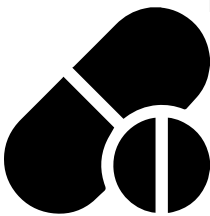
Високото кръвно налягане е най-значимият рисков фактор за ПИА и инсулт и е причина за половината от всички инсулти. То няма никакви симптоми, така че може да не

знаеш, че го имаш. Като лекуваш високото кръвно налягане, можеш да намалиш значително риска от инсулт. Възможно е да се нуждаеш от лекарства, но също така можеш да подобриш кръвното си налягане чрез физически упражнения и здравословно хранене.



### Прием на лекарства за високо кръвно налягане

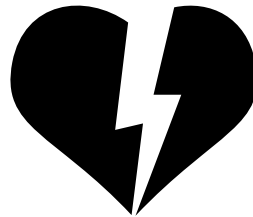
Има различни видове лекарства за кръвно налягане, като видът, от който се нуждаеш, зависи от етническата ти принадлежност и евентуалните ти здравословни състояния. Приспособяването към новите лекарства за кръвно налягане може да отнеме известно време, затова си дай време и се обърни към фармацевта или личния си лекар, ако



имаш нужда от подкрепа.

Ако някое лекарство не е подходящо, може да опиташ алтернативно такова. Някои хора смятат, че като следят кръвното си налягане у дома, това им помага да намалят приема на лекарства, тъй като в домашна среда резултатите са по-ниски. Разговаряй с твоя личен лекар, за да научиш повече за лекарствата и следенето на кръвното налягане в домашни условия.

### ПРЕДСЪРДНО МЪЖДЕНЕ (ПМ)



Предсърдното мъждене (ПМ) е сърдечно заболяване, което причинява неравномерен или необичайно бърз сърдечен ритъм. Това означава, че сърцето не винаги се изпразва от кръвта при всеки удар. В сърцето може да се образува съсирек, който да стигне до мозъка и да причини инсулт.

ПМ може да се появява и изчезва, така че може да се наложи домашно наблюдение, за да се диагностицира. Можете също така да използваш фитнес тракер, за да следиш сърдечната си честота, така че разговаряй с личния си лекар или с лекаря в болницата, за да обсъдите това.

Ако ти е поставена диагноза ПМ, може да ти бъде предписано лечение за нормализиране на сърдечния ритъм и лекарства за разреждане на кръвта, за да се намали вероятността от образуване на съсиреци.

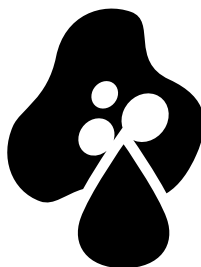
## ДИАБЕТ



Диабетът причинява високи нива на кръвната захар. С течение на времето това уврежда кръвоносните съдове, което може да доведе до образуване на съсиреци. Диабетът тип 2 е най-разпространен и е

по-вероятно да се развие, ако имаш наднормено тегло. Може да се наложи медикаментозно лечение. Но можеш също така да контролираш кръвната си захар, чрез здравословно хранене, отслабване, ако е необходимо, и физическа активност.

## ВИСОК ХОЛЕСТЕРОЛ



Холестеролът е жизненоважно вещество в нашия организъм, но прекалено високото му съдържание в кръвта може да увреди кръвоносните съдове. Холестеролът и други вещества могат да запушат артериите с мастни отлагания. Ако имаш висок холестерол, ще ти бъде предписано лекарство от групата на статините, за да се намали рискът от инсулт. Можеш да намалиш нивата на холесте-

рола си също и като се храниш здравословно и поддържаш максимална активност.

### **Прием на статини при висок холестерол**

Доказано е, че лекарствата от групата на статините намаляват риска от инсулт, но някои хора смятат, че приемът им не им се отразява добре. Ако това се случи и с теб, не спирай да приемаш лекарството, без да се консултираш с личния си лекар. Той може да ти помогне с лекарствата или да намери друг вид, който е подходящ за теб.

## **КАК ДА НАМАЛИШ РИСКА ОТ ИНСУЛТ**

### **СПАЗВАЙ ЛЕЧЕНИЕТО ЗА ТВОЕТО ЗДРАВΟΣЛОВНО СЪСТОЯНИЕ**

Ако си с диагностицирани здравословни проблеми след ПИА, например високо кръвно налягане или предсърдно мъждене, ще ти бъдат предложени лекарства

и съвети. Да си вземаш лекарствата е наистина важен начин да намалиш риска от инсулт.

### **УПРАВЛЕНИЕ НА ДЪЛГОСРОЧНИЯ ПРИЕМ НА ЛЕКАРСТВА**



След ПИА може да се наложи да започнеш дългосрочен прием на един или повече видове лекарства. Може да отнеме известно време, докато свикнеш с някои видове лекарства, и може да се наложи да изпробваш различни варианти, за да намериш подходящия за теб.

Ако имаш някакви проблеми, като странични ефекти или забравяш да приемаш лекарството си, посъветвай се с личния си лекар. Не спирай приема на лекарства, преди

да се консултираш с личния си лекар. Някои лекарства могат да предизвикат странични ефекти, ако ги спреш внезапно, а спирането на лекарство ще увеличи риска от инсулт.

### ТЪРСЕНЕ НА ПОДКРЕПА ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ДОБРО ЗДРАВЕ

Промените в живота ти след ПИА може да ти се струват прекалено много, за да се справиш с тях. Например, може да се наложи да приемаш няколко вида лекарства, като статини, лекарства за разреждане на кръвта и лекарства за високо кръвно налягане. Лечението на тези състояния обикновено е продължително. Наред с това може да се опитваш да промениш начина си на живот, например да откажеш цигарите или да отслабнеш. Това може да е истинско предизвикателство и да окаже емоционално въздействие върху теб.

Затова, ако ти е трудно да се справяш с неща, като

управлението на своето лечение и промяната на диетата, опитай се да потърсиш подкрепа за себе си.

Това може да означава да споделиш чувствата си със семейството и приятелите си. Те могат да ти помогнат, като се включат в плановете ти за здравословни промени в начина ти на живот или да ти окажат практическа подкрепа при приема на лекарства.

Твоят личен лекар може да ти помогне със съвет или преглед на лекарствата.



Можеш да получиш практически съвети и подкрепа от други хора, чрез Асоциацията за инсулт и афазия. Посети нашия интернет сайт и открий повече информация. Посети **stroke.bg**

## БЪДИ КОЛКОТО МОЖЕ ПО-АКТИВЕН



Ако се движиш повече и си максимално активен всеки ден, това ще има голямо значение за твоето здраве и благополучие. Не е необходимо да се включваш в организирани фитнес занимания, например във фитнес зала. Хората обаче споделят, че общите занимания с други хора им помагат да се мотивират. Разходката с приятел или семейното посещение в парка могат да ти помогнат да започнеш да се наслаждаваш на повишената си активност и да засилят увереността ти.

Ходенето, танците, домакинската работа, градинарството и плуването осигуряват движение на твоето тяло. Започни бавно и постепенно увеличавай натоварването.

От физическата активност има най-различни ползи, включително понижаване на кръвното налягане, намаляване на холестерола и контрол на кръвната захар. Освен това тя може да те накара да се чувстваш добре и да ти помогне да се справиш с лошото настроение и тревожността.

## БЕЗОПАСНИ ЛИ СА УПРАЖНЕНИЯТА?



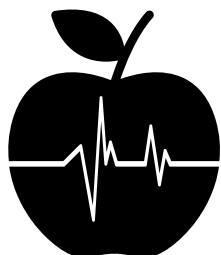
Повече движение и максимална активност е един от най-добрите начини да намалиш риска от инсулт. Като цяло, упражненията и активността са безопасни и могат наистина да помогнат на твоето здраве и благополучие.

Единственото изключение е, ако имаш изключително

високо кръвно налягане или друг здравословен проблем, който може да доведе до травма или заболяване. Ако не си сигурен за това, винаги се консултирай с личния си лекар, преди да започнеш да правиш повече упражнения.

За още практически съвети и идеи относно активността посети **stroke.bg**.

## ХРАНИ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО



Здравословното хранене с много плодове и зеленчуци може да намали риска от инсулт, като ти помогне да се справиш със здравословни проблеми, свързани с инсулта, като диабет и висок холестерол. Не е необходимо да променяш хранителния си режим изведнъж – опитай да добавяш по един плод или зеленчук всеки ден, например банан или домати на обяд.

Консумацията на прясна и домашно приготвена храна може да намали приема на сол и да понижи кръвното ти налягане. Намаляването на количеството наситени (твърди) мазнини в храната и консумирането на повече ненаситени мазнини (растителни масла) може да понижи нивата на холестерола.

## СТРЕМИ СЕ КЪМ ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕЛЕСНО ТЕГЛО

ПИА и инсулт могат да се случат на хора с всякакъв размер и форма на тялото. Но наличието на повече телесни мазнини повишава риска, а намаляването на теглото, ако е необходимо, може да намали вероятността от инсулт.



Отслабването може да намали високото кръвно налягане и



да подобри състоянието на диабета. То може да понижи и твоя холестерол. Възможно е дори да успееш да намалиш или да спреш приема на някои лекарства. Затова, ако отслабнеш, посети отново личния си лекар, за да обсъдите здравословното ти състояние и лекарствата.

Добрият хранителен режим и активността могат да ти помогнат да поддържаш здравословно тегло. Много хора обаче смятат, че е полезно да имат някаква подкрепа, например клуб или използване на приложение за отслабване. Посъветвай се с личния си лекар за наличните възможности.

## **ОТКАЖИ ЦИГАРИТЕ**

Ако пушиш, да откажеш цигарите вероятно ще бъде първият съвет, който ще получиш след ПИА.

Тютюнопушенето повишава двукратно риска да умреш от инсулт. Веднага щом се откажеш от този вреден навик обаче рискът от инсулт започва незабавно да

намалява. Затова да спреш пушенето е едно от най-добрите неща, които можеш да направиш за здравето си.



Не е нужно да го правиш сам. Предлага се помощ за отказване от тютюнопушенето, включително никотин-заместващи продукти по лекарско предписание и разнообразни приложения. Обърни се към личния си лекар или фармацевт, за да научиш повече за услуги, свързани с отказване от тютюнопушене. Посети сайта на Асоциацията за инсулт и афазия – [stroke.bg](http://stroke.bg) за да научиш повече възможности и да се свържеш с нашите партньори в тази сфера.

## **НАМАЛИ УПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛ**

Редовното прекаляване с употребата на алкохол повишава риска от инсулт. Тя

повишава кръвното налягане, особено ако пиеш много наведнъж. Редовната консумация на големи количества с течение на времето може да доведе до високо кръвно налягане. Намалването на алкохола може да ти помогне да намалиш кръвното си налягане и да избегнеш образуването на съсиреци.



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.

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/](http://www.drugsinfo-bg.org/)

## ПИА: ХОРАТА КАЗВАТ...

*Вече съм добре. Прекалено зает съм, за да отида на прегледа за ПИА.*

Дори и да се чувстваш добре, ПИА е сериозно предупреждение за инсулт. Постъпването в клиника за лечение на ПИА и последващите контролни прегледи могат да ти помогнат да разбереш какво е причинило ПИА. Ще получиш лечение и съвети, които да ти помогнат да намалиш риска от инсулт и да останеш във форма и в добро здраве. Затова се опитай да поставиш прегледите на първо място.

*Притеснявам се от това, което мога да разбера на прегледа за ПИА.*

Може да е много притеснително да ти кажат, че си претърпял ПИА. Но като се явяваш на медицински прегледи и спазваш

евентуалното лечение и съвети, имаш шанс да направиш реална промяна за бъдещото си здраве.

***Не обичам да притеснявам никого.***

Медицинските специалисти са обучени да изследват за симптоми на инсулт. Те могат да те успокоят или да ти окажат медицинска помощ, ако се нуждаеш от такава.

***Защо приемам лекарства?  
От тях няма никаква полза.***

След претърпяна ПИА вероятно ще ти бъде предписано поне едно лекарство за продължително лечение, а може би и две или повече.

Повечето състояния, свързани с инсулт, като запушени артерии или високо кръвно налягане, нямат никакви симптоми или имат много слаби такива. Затова, когато започнеш да приемаш лекарства, те вероятно няма да имат забележим ефект върху физическото ти състояние.

Приемът на тези лекарства обаче, може значително да намали вероятността от инсулт.

Ако те е трудно да приемаш някое от лекарствата си поради странични ефекти или практически затруднения, обърни се към личния си лекар. Не спирай приема на лекарство, без да се консултираш с личния си лекар, тъй като това може да повиши риска от инсулт.

## **ПИА С НЕИЗВЕСТНА ПРИЧИНА**

Понякога лекарите не могат да установят каква точно е причината за ПИА. Ще ти бъде направен преглед за основните рискови фактори за инсулт, като високо кръвно налягане, диабет, запушени артерии и предсърдно мъждене (вид неравномерен сърдечен ритъм).



## ЛЕЧЕНИЕ НА ПИА С НЕИЗВЕСТНА ПРИЧИНА

Дори причината за ПИА да не бъде установена, вероятно ще ти бъде предписано същото лечение, което се използва при всяка ПИА, което обикновено включва лекарство за разреждане на кръвта, за да се избегне нов тромб. Ако имаш високо кръвно налягане, диабет или висок холестерол, ще ти бъде предложено лечение и за тези заболявания.

## ПОДДЪРЖАЙ ЗДРАВЕТО СИ И НАМАЛИ РИСКА

Както всеки друг с ПИА, можеш да помогнеш за подобряване на здравето си, като си вземаш лекарствата, храниш се здравословно и водиш активен живот. Ако обикновено не си много активен, можеш да намериш информация за начините да започнеш да се движиш повече в нашето ръководство „Повече движение след инсулт“.

Ако вече си в добра форма и си активен, опитай се да

продължиш – това не само ще намали вероятността за инсулт, но и ще ти помогне да останеш здрав и да подобриш настроението си. Ако трябва да промениш начина си на живот, например като откажеш цигарите или намалиш теглото си, попитай личния си лекар за помощта, която може да ти бъде предложена. За повече информация посети сайта на Асоциацията за инсулт и афазия [stroke.bg](http://stroke.bg).

## ДЪЛГОТРАЙНИ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИ ПИА

### УМОРА

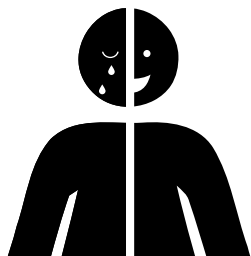


Въпреки че физическите признаци на ПИА изчезват бързо, тя може да има някои дълготрайни последствия. При някои хора се наблюдава

умора (крайно изтощение, което не винаги се подобрява с почивка). Това може да ти попречи да се върнеш на работа след ПИА или да ограничи работата ти у дома.

Може да се наложи да обсъдиш положението с работодателя и семейството си. Уведоми ги за това как се чувстваш и за евентуалната подкрепа, от която може да имаш нужда. Можеш да прочетеш повече на [stroke.bg](http://stroke.bg).

## **ЕМОЦИОНАЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ**



ПИА може да окаже емоционално въздействие. Може да преживееш силен шок и да се притесниш за здравето си. Някои хора имат проблеми с тревожност и лошо настроение. Споделянето на

чувствата ти със семейството и приятелите може да им помогне да разберат през какво преминаваш. Обсъждането на чувствата ти може да помогне също и за намаляване на тревожността и да ти помогне да се справиш с това, което преживяваш.

Постоянната активност или физическите упражнения могат да помогнат за подобряване на настроението ти. Редовната физическа активност също може да помогне за справяне с умората, като ти помага да спиш по-добре и подобрява енергийните ти нива.

## **ФОКУСИРАЙ СЕ ВЪРХУ СВОЕТО БЛАГОПОЛУЧИЕ**

Като спазваш предписаното ти лечение и направиш някои здравословни промени в начина си на живот, ще помогнеш на общото си здраве и благополучие. Ако правиш неща, като отказване от тютюнопушенето, здравословно хранене и повече движение, ще подобриш самочувствието си.

Освен това ще знаеш, че правиш всичко възможно, за да подобриш здравето си и да намалиш риска от инсулт.



Ако чувстваш, че тревожността или лошото настроение влияят на ежедневието ти, свържи се с личния си лекар или се обади на нашата телефонна линия за подкрепа (**0700 11 404**), за да потърсиш идеи за намиране на подкрепа.

## КАКВО ДА ПРАВИШ С ОСТАНАЛИТЕ ПРОБЛЕМИ

Ако след ПИА все още имаш физически или когнитивни проблеми (затруднения с паметта и мисленето), повдигни въпроса при преглед в клиниката или при личния си лекар, тъй като може да се нуждаеш от допълнителни изследвания.

## 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](http://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\*\*](mailto: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





**Stroke**  
association



**ESO**  
EUROPEAN STROKE  
ORGANISATION

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.