

STROKE

ІНСУЛЬТ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ОСНОВНИЙ ПОСІБНИК

ESSENTIAL GUIDE

Цей буклет про інсульт.

Він містить таку інформацію:

- Що таке інсульт.
- Загальні симптоми інсульту.
- Види інсульту.
- Аналізи та лікування, які ви можете отримати.
- Зниження ризику повторного інсульту.
- Де знайти допомогу.

Що таке інсульт?

Інсульт трапляється, коли в кровоносній судині мозку утворюється тромб або кровотеча. Це призводить до того, що частина мозку не отримує кисень і поживні речовини. Це може призвести до пошкодження та загибелі клітин мозку.

Наслідки інсульту залежать від ступеня та місця пошкодження.

Інсульт — це надзвичайна ситуація. Що довше чекати на допомогу, то більшої шкоди буде завдано.

Якщо ви вважаєте, що у вас або в когось стався інсульт, негайно телефонуйте 999.



Виявлення інсульту

Існує кілька ключових ознак, які можуть свідчити про те, що в когось стався інсульт. Якщо ви підозрюєте, що в когось стався інсульт, потрібно якомога швидше зателефонувати за номером 999.

Для позначення ознак інсульту використовується абревіатура FAST:



F - FACE (обличчя)

Чи важко людині посміхатися?
Чи звисає одна половина обличчя?



A - ARMS (руки)

Чи важко людині підняти обидві руки?



S - SPEECH (мовлення)

Мовлення людини невиразне або нечітке?



T - TIME (час)

Якнайшвидше зателефонуйте за номером 999. Час дуже важливий.

Серед інших ознак інсульту:

- Раптова слабкість або оніміння тіла з одного боку.
- Розфокусований або розмитий зір або раптова сліпота на одне чи обидва ока.
- Труднощі з розумінням того, що говорять люди навколо.
- Труднощі з розмовою або спілкуванням.
- Втрата рівноваги.
- Відчуття розгубленості або запаморочення.
- Раптова зміна виразу обличчя, наприклад важко посміхнутися.

Якщо у вас з'явився будь-який із цих симптомів, навіть якщо це триває лише короткий час, зателефонуйте 999 і попросіть викликати швидку допомогу.



Види інсульту

Існує два основних типи інсульту: ішемічний і геморагічний.

З кожних **100 інсультів** близько **85 є ішемічними** і близько **15 — геморагічними**.

Ішемічний інсульт

Це трапляється, коли кровоносна судина в мозку блокується, зазвичай тромбом.

Нормальний кровоток



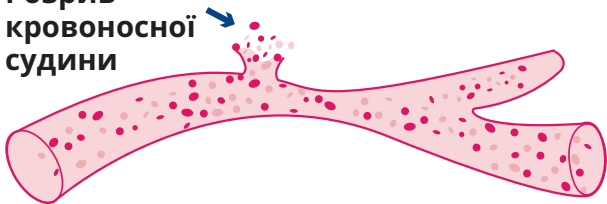
Перерваний кровоток



Геморагічний інсульт

Це трапляється, коли кровоносна судина в мозку розривається, спричиняючи кровотечу в мозку або навколо нього. Це створює тиск на деякі ділянки мозку, у той час як інші не отримують кров узагалі.

**Розрив
кровоносної
судини**



Для різних типів інсульту можуть бути призначені різні ліки. Тип інсульту, як довго він триває та в якій ділянці мозку стався — усе це впливає на лікування.

Транзиторна ішемічна атака (ТІА)

Транзиторна ішемічна атака — це стан, що супроводжується такими ж симптомами, як і інсульт. Однак кровоток блокується лише на короткий час і відновлюється без лікування.

Симптоми зазвичай зникають протягом 24 годин, а можуть зникнути через кілька хвилин або годин. Симптоми ТІА тривають не більше 24 годин.

Якщо ви перенесли транзиторну ішемічну атаку, у вас значно вищий ризик інсульту, особливо в найближчі дні та тижні після транзиторної ішемічної атаки.

Якщо у вас з'явилися будь-які симптоми інсульту, зокрема ті, що швидко минають, **негайно телефонуйте 999.**



Що відбувається після інсульту?

При інсульті вас повинні негайно доставити в лікарню каретою швидкої допомоги. Це дозволить працівникам швидкої допомоги спостерігати за вами та негайно надати вам допомогу, а також повідомити персонал лікарні про ваш приїзд, щоб вони могли підготуватися.

У лікарні вас зазвичай направляють до спеціалізованого інсультного відділення для надання допомоги та обстеження. Якщо це не підходить, ви можете піти спочатку в приймальне відділення або інше відділення для обстеження.

У лікарні:

- Вам зроблять кілька аналізів, щоб з'ясувати, чи був у вас інсульт, і якщо так, то який саме.
- Ви пройдете первинне обстеження, щоб з'ясувати, як інсульт вплинув на вас. Воно включає оцінку ковтання.
- Ви почнете лікування.

Аналізи

Вам потрібно буде здати аналізи, щоб з'ясувати, чи був у вас інсульт, який це був інсульт і яке лікування підходить саме вам.

Сканування мозку

Зазвичай негайно проводять сканування мозку, щоб зрозуміти, що сталося.

Комп'ютерна томографія (КТ)

це рентгенівське сканування мозку. Сканування покаже лікарям, чи був ваш інсульт спричинений тромбом або кровотечею. Це швидше, ніж МРТ.

Магнітно-резонансна томографія (МРТ)

дає детальне зображення мозку. Знімок робиться у великому тунельному сканері. Ви не можете пройти це сканування, якщо у вас є кардіостимулятор або протез стегна.

КТ-ангіограма

Комп'ютерна томографія також може бути використана для дослідження кровоносних судин і виявлення пошкоджень. Це життєво важливо для тромбектомії.

Електрокардіограма (ЕКГ)

Це сканування вимірює ритм вашого серця та може виявити проблеми із серцем.

Перевірка артеріального тиску

Виконується, щоб перевірити наявність високого кров'яного тиску, який є найбільшим фактором ризику інсульту.

Рівень насичення киснем

Рівень кисню у вашій крові буде оцінюватися за допомогою монітора на пальці.

Аналізи крові

Аналізи на рівень холестерину, цукру в крові або тромбоутворення можуть допомогти виявити причину інсульту.

Рентген грудної клітки або ехокардіограма

Рентген грудної клітки або ехокардіограма (ультразвукове сканування серця) можуть виявити основні проблеми із серцем або диханням.

Доплерографія сонних артерій

Ультразвукове сканування артерій шиї може виявити будь-які звуження або закупорки, які могли призвести до інсульту.

Оцінка інсульту

Після інсульту ви перебуватимете під ретельним наглядом у лікарні. Медсестри будуть регулярно перевіряти:

- ваш кров'яний тиск і пульс;
- температуру вашого тіла;
- частоту дихання;
- рівень цукру в крові;
- кількість кисню в крові;
- скільки сечі ви виділяєте.

Це допоможе персоналу дізнатися, що відбувається у вашому організмі, і може допомогти оцінити, який вплив на вас мав інсульт.

Це також допоможе персоналу впевнитися, що лікування, яке ви отримуєте, є безпечним і ефективним.

Незабаром після інсульту вам можуть призначити й інші аналізи та обстеження. Зазвичай вони включають в себе перелічене нижче.

Оцінка харчування

Перевірка того, чи потрібні вам дієтичні добавки або додаткова рідина.

Оцінка моторики

Перевірка того, чи є у вас труднощі з рухом рук і ніг після інсульту.

Оцінка комунікації

Вам будуть ставити запитання й давати завдання, щоб перевірити, чи вплинув інсульт на ваші мовлення та розуміння.

Оцінка догляду за шкірою

Вашу шкіру перевірять на наявність ран і складуть план для уникнення пролежнів.

Оцінка здатності регулювати випорожнення

Перевірка того, чи правильно працюють сечовий міхур і кишківник після інсульту.

Негайне лікування

Вам буде призначено лікування, щойно лікарі дізнаються, який саме інсульт у вас стався. Лікування може включати перелічені далі варіанти.

Тромбектомія

Тромбектомія застосовується, коли тромб блокує кровотік. Вона не зменшує ймовірність повторного тромбоутворення або повторного інсульту.

В артерію, зазвичай на нозі, вводиться невелика трубка. По кровоносних судинах вона потрапляє до мозку, де використовується для видалення згустків, що блокують кровотік.

Тромбектомію можна проводити лише протягом 6 годин після інсульту. Це означає, що тромбектомія підійде не всім.

Деякі методи лікування, особливо з коротким часовим інтервалом, мають дуже специфічні критерії та можуть вам не підійти.

Тромболізіс

Тромболізіс застосовується, коли виявлено, що причиною інсульту є згусток крові. Через крапельницю на руці вводять ліки. Вони розщеплюють тромб, щоб кров почала текти належним чином.

Тромболізіс можна проводити лише протягом короткого проміжку часу (кілька годин) після інсульту. Після цього ви будете під наглядом протягом 24 годин.

Початкові препарати

Якщо ви перенесли ішемічний інсульт, вам можуть призначити **статини** (ліки для зниження рівня холестерину), лікарські препарати для **розрідження крові/антикоагулянти** або інші ліки, такі як **аспірин**.

Можливо, вам доведеться приймати ці препарати решту життя. Вони зменшують імовірність повторного інсульту, але не лікують наслідки інсульту, який ви вже перенесли.



Наслідки інсульту

Те, як на вас вплине інсульт, буде залежати від обсягу пошкодження мозку та від того, яка ділянка мозку була вражена. Багато ефектів, які ви відчули одразу після інсульту, можуть покращитися з часом.

Серед поширених наслідків інсульту:

- Сильна втома або перевтома.
- Фізичні зміни, такі як м'язова слабкість або порушення рівноваги.
- Труднощі зі спілкуванням, наприклад проблеми з мовленням або розумінням.
- Зміни в думках і почуттях.
- Біль або дискомфорт.
- Зміни в тому, як ви бачите.
- Втрата контролю над сечовим міхуром або кишківником.
- Зміни у вашому сексуальному житті, фертильності або менструації (якщо вона у вас є).

У вас завжди має бути можливість поставити запитання про те, як інсульт вплинув на вас.

Зазвичай, якщо інсульт зачепив ліву сторону мозку, то зміни відбуватимуться переважно в правій частині тіла.

Якщо інсульт зачепив праву сторону мозку, то зміни відбуватимуться переважно в лівій частині тіла.



Хронічна втома

Після інсульту часто спостерігається втома. Це відбувається тому, що ваш організм наполегливо працює над самолікуванням, витрачаючи більше енергії. Ви також можете погано спати після інсульту, що може посилювати втому.

Втома означає брак енергії. Вона також може включати:

- Відчуття ваги, що тисне на вас.
- Труднощі з чітким мисленням.
- Труднощі з виконанням дій, які раніше були легкими.
- Довше відновлення після фізичних навантажень.

Слухайте своє тіло. Намагайтеся відпочивати, коли це можливо, і робити перерви в діяльності.



Помірне фізичне навантаження зміцнити ваші сили та зробити втому менш інтенсивною.

М'язова слабкість і рівновага

Багато людей після інсульту відчують, що м'язи на одній стороні тіла ослаблені або паралізовані. Вам може бути важко встати або тримати рівновагу. Ви також можете відчути, що дрібні рухи, такі як при писанні або нанесенні макіяжу, даються вам важче.

Вас можуть направити до фізіотерапевта або ерготерапевта, який працюватиме з вами над тим, що важливо для вас, щоб допомогти вам одужати.

Вам також можуть надати допоміжні засоби для полегшення пересування, наприклад тростину, милиці, інвалідний візок або ходунки.

Інсульт може вплинути на вашу рівновагу. Вам може бути важко стояти або ходити, ви можете відчувати запаморочення. З часом цей стан може покращитися. Ви також можете помітити, що повільний рух покращує рівновагу.



Проблеми із зором і слухом

Близько двох третин людей, які перенесли інсульт, мають проблеми із зором. Деякі з них перелічено нижче.

- Втрата частини поля зору.
- Проблеми з обробкою побаченого.
- Проблеми з рухом очей.
- Подвоєння в очах або втрата фокусу.
- Світлочутливість або сухість очей.
- Зорові галюцинації.

З часом ці проблеми можуть зникнути, а ви зможете впоратися з ними за допомогою допоміжних засобів і вправ. Після інсульту необхідно перевірити зір, щоб виявити будь-які проблеми.

Інсульт також може змінити слух або навіть призвести до глухоти. Якщо ви помітили зміни у вашому слуху (наприклад, труднощі зі слухом, приглушеність звуків або постійний звук, який, здається, іде нізвідки), повідомте про це свого лікаря. Він може скерувати вас до сурдолога та/або запропонувати слухові апарати та підтримку.

Комунікація

Приблизно кожна третя людина, яка перенесла інсульт, має труднощі з комунікацією. Основними типами комунікативних труднощів, спричинених інсультом, є **дизартрія, атаксія мовлення** та **афазія**. У вас може бути одна або декілька з них.

Дизартрія та **атаксія мовлення** — це стани, коли ви не можете повністю контролювати м'язи обличчя, рота або горла. Це може ускладнювати мовлення. Це також може ускладнювати прийом їжі або пиття.

Афазія — це тип пошкодження мозку, який впливає на вашу здатність говорити або розуміти мову. Це може вплинути на ваше мовлення, письмо, читання або здатність розуміти те, що говорять інші люди. Деякі люди, які розмовляють кількома мовами, вважають, що афазія вражає якусь певну мову більше, ніж іншу.

Думки та почуття

Інсульт — це травматична подія, і ви можете реагувати на неї несподівано. Ви можете боротися з почуттям втрати, розчарування або ізоляції.

Інсульт також може впливати на ділянки мозку, які контролюють емоції, що спричиняє більш прямі наслідки. Можливо, вам буде складніше:

- запам'ятовувати щось;
- орієнтуватися;
- розпізнавати обличчя, людей або місця;
- реагувати на те, що відбувається навколо вас;
- контролювати свої емоції.

Ці зміни можуть бути важкими для вас і людей, які вас оточують, але зазвичай із часом вони покращуються. Емоційні симптоми зазвичай більш виражені протягом перших кількох тижнів.

Якщо вам важко й далі, вас можуть направити до медичного працівника або терапевта, який допоможе вам навчитися методам управління своїм мисленням і емоціями.

Біль або дискомфорт

До половини людей, які перенесли інсульт, відчувають біль. Зокрема:

- тонус м'язів, скутість або спазми;
- головні болі;
- біль від перенапруження слабких м'язів;
- центральний біль після інсульту (нервовий біль, який може вражати все тіло).

Якщо ви відчуваєте біль або дискомфорт після інсульту, зверніться до медичного працівника.

Контроль сечового міхура/ кишківника

Інсульт може вплинути на контроль над сечовим міхуром і кишківником. Це може означати, що вам потрібно частіше ходити в туалет або ви не можете втримати випорожнення.

Медичний персонал оцінить ваші туалетні звички та потреби, а також розробить план лікування, якщо це необхідно. Це можуть бути допоміжні засоби (наприклад, прокладки від нетримання або катетери) або вправи для зміцнення м'язів, які контролюють сечовий міхур і кишківник.

Відновлення після інсульту

Відновлення після інсульту може бути повільним і поступовим. Вас выпишуть у відповідний час для продовження одужання та реабілітації вдома. Це може включати підтримку медичних працівників і доглядачів, які допоможуть вам досягти ваших цілей.

Те, наскільки добре ви відновитеся після інсульту, залежить від багатьох факторів:

- Тип інсульту, який ви перенесли.
- Ваші симптоми.
- Яка частина вашого мозку була уражена.
- Ваш вік і стан здоров'я до інсульту.

У вас повинна бути команда підтримки після інсульту, до якої можуть входити:

інсультні медсестри;
фізіотерапевти, ерготерапевти;
логопеди та логопеди-педагоги;
психологи;
профільні лікарі.

Що буде далі?

Перед випискою з вами, вашою сім'єю та всіма, хто бере участь у вашому догляді, буде проведено бесіду. Ці обговорення включають будь-які оцінки, які ви проходили, а також будь-яке обладнання, матеріали та догляд/допомогу, які вам можуть знадобитися.

Вам пояснять, які лікарські препарати ви приймаєте, і нададуть достатню кількість ліків, а також будь-які допоміжні засоби або схеми, які вам можуть знадобитися.

Персонал продовжить слідкувати за цим після того, як ви повернетесь додому.

Повернення додому може лякати вас, вашого опікуна чи родину. Пам'ятайте, що ви завжди можете поставити запитання, звернутися за підтримкою до своєї команди або громади. Вам не доведеться поратись із цим самотужки.

Ви також можете отримати підтримку від свого сімейного лікаря, фармацевтів і соціальних служб. Друзі та рідні можуть запропонувати догляд і підтримку.

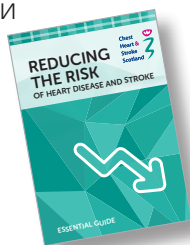
Чи буде в мене ще один інсульт?

Ризик інсульту вищий, якщо ви вже перенесли інсульт. Однак ви можете взяти заходів, щоб зменшити ризик.

Ризик інсульту також вищий, якщо ваш близький родич (брат, сестра, батько або дитина) переніс інсульт, особливо якщо на момент інсульту йому було менше 65 років.

Важливо приймати всі призначені вам лікарські препарати, щоб знизити ризик повторного інсульту.

Для отримання додаткової інформації про те, які фактори способу життя підвищують ризик інсульту та як можна знизити ці ризики, прочитайте буклет Chest Heart and Stroke Scotland **Зниження ризику інфаркту та інсульту.**



Пошук підтримки

Chest Heart and Stroke Scotland пропонує широкий спектр послуг із підтримки після інсульту. Ви можете дізнатися більше, зателефонувавши на нашу консультаційну лінію за номером **0808 801 0899**.

Серед доступних послуг:

- **Медсестри для пацієнтів, що пережили інсульт**, які можуть надавати інформацію чи підтримку для досягнення ваших цілей.
- **Служби соціальної підтримки**, які допоможуть вам після виписки з лікарні та повернення додому до повсякденного життя.
- **Групи взаємної допомоги**, де ви можете зустріти людей із такими самими проблемами та труднощами.
- **Інформація та консультації** з будь-яких питань, що стосуються цих тем.



Наші публікації доступні для всіх мешканців Шотландії, яким вони потрібні. Перейдіть на сторінку www.chss.org.uk/resources-hub, щоб переглянути всі наші ресурси, включно з іншими основними посібниками з цієї серії.

Щоб отримати безкоштовну конфіденційну консультацію від наших **спеціалістів консультаційної лінії**, зателефонуйте на номер 0808 801 0899 (пн–пт з 9:30 до 16:00), надішліть текстове повідомлення «NURSE» на номер 66777 або напишіть електронного листа на адресу adviceline@chss.org.uk.

У Шотландії понад один мільйон людей (або кожен п'ятий) живуть із наслідками хвороб грудної клітини, захворювань серця чи інсульту. Ми прагнемо допомогти тим, хто цього потребує. Але ми не впораємося самі. На сторінці www.chss.org.uk/supportus ви можете дізнатися, як допомогти жителям Шотландії.

Якщо ви хотіли би користуватися нашими ресурсами в іншому форматі, зверніться до спеціалістів консультаційної лінії.

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ЖИВІТЬ НА ПОВНУ

Шотландська благодійна організація (№ SC018761)

E16

Опубліковано: травень 2024 р.
Наступна редакція запланована на травень 2026 р.