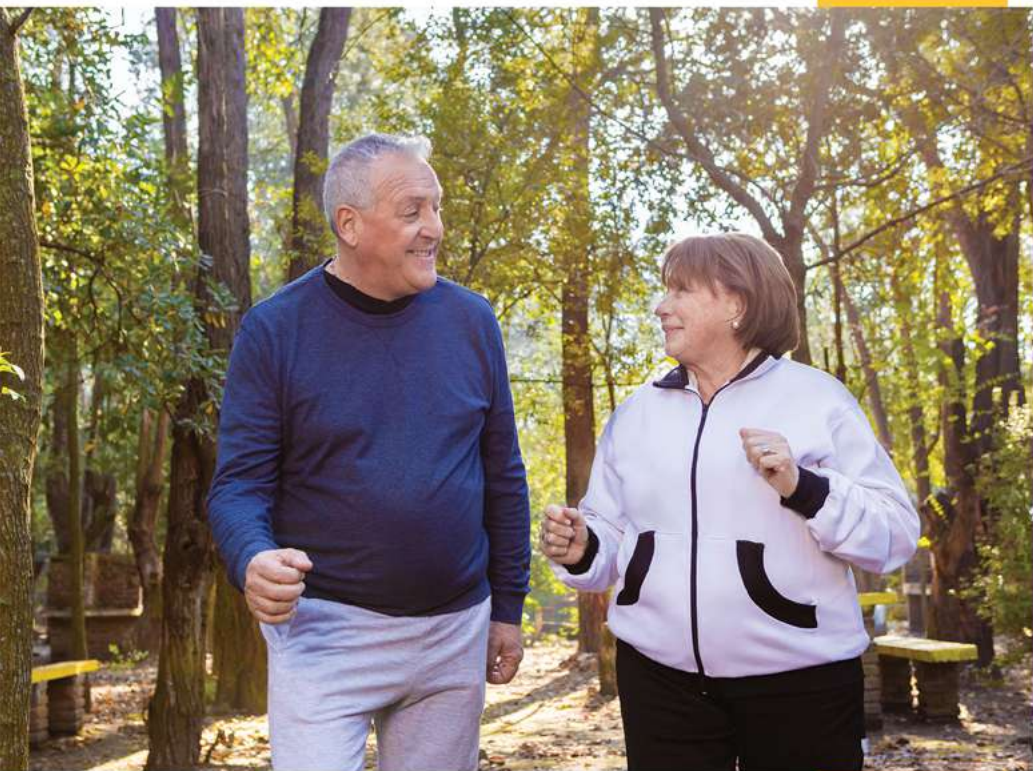
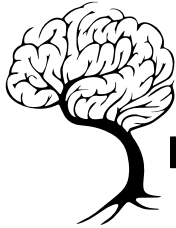


КАКО ДА ГО ПРЕЖИВЕЕШ МОЗОЧНИОТ УДАР

КАКО ДА ГО НАМАЛИТЕ РИЗИКОТ ОД
МОЗОЧЕН УДАР



ЗДРУЖЕНИЕ ЗА БОРБА
ПРОТИВ МОЗОЧЕН УДАР



**ЗДРУЖЕНИЕ ЗА БОРБА
ПРОТИВ МОЗОЧЕН УДАР**

**КАКО ДА ГО НАМАЛИТЕ
РИЗИКОТ ОД
*МОЗОЧЕН УДАР***

АКТИВНИ ЧЕКОРИ КОИ СЕКОЈ МОЖЕ ДА ГИ ПРЕЗЕМЕ

МОЗОЧЕН УДАР И ВИЕ

КОЛКУ ЗНАЕТЕ ЗА ВАШИОТ РИЗИК ОД МОЗОЧЕН УДАР?



**Премногу сум
млад за да
размислувам за
мозочен удар**

Една четвртина од сите мозочни удари се случуваат кај луѓе на возраст од 18-65 години кои се чувствуваат во форма и здрави.



**Јас сум постар
или имам некои
здравствени
проблеми**

Никогаш не е доцна да преземете чекори за да го намалите ризикот од мозочен удар, како на пример да бидете поактивни, да се храните здраво, и да ги лекувате вашите здравствени проблеми.



**Имам висок
крвен притисок**

Високиот крвен притисок е фактор во половина од сите мозочни удари.



Јас сум пушач

Да престанете да пушите е едно од најдобрите нешта кои можете да ги направите за вашето здравје.



**Би било добро
да ослабам**

Прекумерна тежина или дебелина значи дека поголема е веројатноста да имате мозочен удар.



**Имав мозочен удар
или транзиторен
исхемичен напад***

Ако веќе сте имале мозочен удар или ТИА, имате поголем ризик од уште еден мозочен удар.

Овој водич вклучува практични совети кои можат да ви помогнат да го намалите ризикот и како да добиете поголема помош и поддршка за да не се чувствувате сами.

* ТИА или мини-мозочен удар

Секој може да има мозочен удар, на било која возраст.

За да дознаете повеќе за вашиот ризик од мозочен удар, посетете го вашиот општ лекар или фармацевт.

ВАШИОТ РИЗИК ОД МОЗОЧЕН УДАР

Секој има различен ризик од мозочен удар, што зависи од уникатните фактори што му припаѓаат.



Факторите на ризик може да бидат било што во врска со вас и вашиот начин на живот, како што се вашата возраст, здравствен проблем или дали пиете или пушите.

Ако веќе сте имале мозочен удар или ТИА, имате поголем ризик од мозочен удар во иднина.

Ќе имате совети од професионалци за лекување на секакви медицински состојби кои би можеле да доведат до вашиот прв мозочен удар или ТИН, како што е висок крвен притисок.

ГЛАВНИ ФАКТОРИ НА РИЗИК ЗА МОЗОЧЕН УДАР

ВОЗРАСТ

Како што стареете, вашите артерии природно стануваат поцврсти, што ја прави поголема веројатност да се блокираат.

Можете да преземете активни чекори за да го намалите ризикот од мозочен удар на било која возраст, па погледнете ги нашите совети за здрав живот подоцна во ова упатство.

Здравствени проблеми

Некои здравствени проблеми го зголемуваат вашиот ризик од мозочен удар.

Тие вклучуваат:



Висок крвен притисок.



**Атријална
фибрилација
(неправилно чукање
на срцето).**



**Дијабетес и
преддијабетес.**



Висок холестерол.

Начин на живот

Ризикот од мозочен удар може да се зголеми со нешта кои ги правиме во секојдневниот живот, вклучувајќи:



Пушење



Прекумерна тежина



**Пиене премногу
алкохол**



Неактивност



**Јадење храна богата
со сол, масти и шеќер.**

Семејна историја



Мозочниот удар може да постои во семејството, затоа разговарајте со вашиот општ лекар или медицинска сестра ако имате семејна историја на мозочен удар.

Можеби ќе ви требаат некои тестови и лекарски прегледи и совети за намалување на ризикот.

Етничка припадност



Мозочните удари почесто се случуваат кај луѓе кои се црнци или од јужноазиски семејства.

Ако сте црнец или јужноазиец, можеби ќе треба да се проверите на порана возраст за дијабетес, особено ако имате било какви фактори на ризик како прекумерна тежина.

Контактирајте со вашиот општ лекар за да побарате лекарски преглед.

АКТИВНО НАМАЛЕТЕ ГО ВАШИОТ РИЗИК

Можете да помогнете за да го намалите вашиот ризик од мозочен удар правејќи некои избори за здрав начин на живот.

Без разлика дали станува збор за вашата исхрана, ниво на активност, пушење или пиење, никогаш не е доцна да направите промена.

Побарајте индивидуален совет



Запомнете, овој водич може да даде само општи информации.

Секогаш треба да добивате индивидуален совет за сопственото здравје и каков било третман што можеби ќе ви треба од медицинско лице, како општ лекар или фармацевт.

НАМАЛЕТЕ ГО АЛКОХОЛОТ

Редовното пиење премногу алкохол го зголемува ризикот од мозочен удар.

Во Обединетото Кралство, владата советува дека за да се одржат ниски ризиците по здравјето, најдобро е да се пијат не повеќе



од 14 единици неделно и да се распределуваат единиците во текот на неделата.

Границата е иста за мажи и жени.

ПРЕСТАНЕТЕ ДА ПУШИТЕ



Пушењето значително го зголемува вашиот ризик од мозочен удар.

Но штом се откажете, вашиот ризик почнува веднаш да опаѓа.

Престанувањето со пушење би можело да е една од најдобрите работи што некогаш сте ги направиле за вашето здравје, и има многу помош на располагање.

Локалните услуги за откажување од пушење може да понудат производи и лекови за откажување од пушење, како што се никотински гуми за цвакање и таблети на рецепт.

Тие даваат индивидуални совети и помагаат да се направи план за откажување од пушење.

Е-цигари (вапинг)

Е-цигарите може да бидат корисни како дел од планот за откажување од пушење.

За разлика од никотинската заменска терапија, електронските цигари не се достапни на рецепт.



Тие не се безопасни и можно е да останете зависни од вапинг откако ќе се откажете од пушењето.

Побарајте индивидуални совети од службата за откажување од пушење за тоа како да користите е-цигари за да ви помогнат да се откажете.

Водени цевки

Различните видови на водени цевки вклучуваат шиша, наргиле, хуках и хубах-буба.

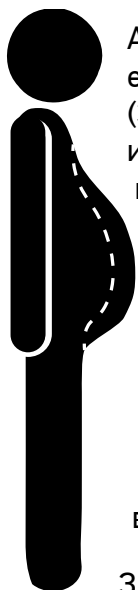
И покрај тоа што се смета за „безбеден“ начин за користење тутун, водената цевка всушност може да пренесе многу повеќе никотин, чад и токсични хемикалии за време на сесијата отколку пушењето цигара.

НАМАЛЕТЕ ЈА ГОЛЕМИНАТА НА СТРУКОТ

Прекумерната тежина ја зголемува веројатноста за мозочен удар, а ризикот се зголемува со вашата тежина.

Дополнителната тежина влијае на вашето тело на многу начини, како што се зголемување на ризикот од висок крвен притисок и

дијабетес тип 2, кои се поврзани со мозочен удар.



Ако вашиот струк е поголем од 94 см (37 инчи) кај мажите или 80 см (31,5 инчи) кај жените, може да имате прекумерна тежина.

ИТМ, или индекс на телесна маса, покажува дали ја имате соодветната тежина за вашата висина.

Здрав ИТМ е помеѓу 18.5 и 25.

Луѓето од африканските/карибските и јужноазиските етнички групи треба да се стремат кон понизок ИТМ од 23 поради повисоките стапки на дијабетес во тие групи.

Ако сте биле советувани да ослабете или сакате да направите некои здрави промени во начинот на живот, не мора да го правите тоа сами.

Има одлични ресурси на интернет, како што се NHS One

You и апликации за слабеење.

Вашиот локален фармацевт можеби ќе може да ви помогне.

Вашето семејство и пријателите би можеле да дадат поддршка со тоа што ќе ве охрабрат или ќе се приклучат кон вашите планови за здрава исхрана и вежбање.

ХРАНЕТЕ СЕ ЗДРАВО

ПРАКТИЧНА ПОДДРШКА ЗА ЗДРАВА ИСХРАНА

Купувањето и готвењето понекогаш може да бидат тешки ако имате попреченост или живеете со ниски приходи.

Ако имате финансиски потешкотии по мозочен удар, видете го нашиот водич „Бенефиции и финансиска помош“.

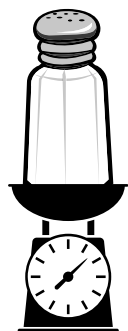
Совет: Кога пазарите, внимавајте на знакот „семафор“ на задната страна на многу пакети со храна.

Црвениот круг ви кажува кога храната е богата со масти, шеќер или сол.

Килибарната и зелената боја значат дека тоа е поздрав избор.

1. Намалете ја солта

Јадењето премногу сол може да го зголеми крвниот притисок, што е главен ризик за мозочен удар.



На сите ни треба мала количина сол, но најмногу сол што треба да имаме во еден ден е околу една кафена лажичка.

Голем дел од солта што ја јадеме е скриена во секојдневната храна, вклучувајќи леб, житарки и преработки од месо како шунка.

Готовите оброци и јадењата за носење често се исто така богати со сол.

Во вашето готвење, за да го зголемите вкусот обидете се

да додадете зачини наместо сол.

На маса, вкусете ја храната пред да додадете сол - можеби нема да ви треба!

Некои луѓе сакаат да користат производи со сол со ниска содржина на натриум за да им помогнат да намалат.

Овие производи не се погодни за некои луѓе со ризик од мозочен удар, вклучително и оние над 65 години и оние кои користат лекови кои влијаат на нивото на калиум.

Консултирајте се со вашиот општ лекар или фармацевт пред да користите сол со ниска содржина на натриум.

2. Намалете го шеќерот



Со консумирање премногу шеќер може да се здебелите, што го зголемува ризикот од мозочен удар и дијабетес тип 2.

Треба да се стремите да јадете не повеќе од седум коцки шеќер во вредност од (30 g) шеќер дневно.

Не е многу кога знаете дека една конзерва газирани пијалок може да има повеќе од девет коцки шеќер.

Исто како и солта, многу шеќер се крие во обичната храна.

И тоа не е само слатката храна - солената храна како печен грав и доматиен кечап може да биде многу богата со шеќер.

3. Јадете помалку масти

Намалувањето на мастите може да помогне во губењето килограми, што го намалува ризикот од мозочен удар.

Можете да помогнете да го намалите холестеролот со тоа што ќе јадете помалку заситени масти и ќе ги замените со мала количина на незаситени масти.

Но, ако имате висок холестерол, можеби ќе ви требаат лекови, затоа

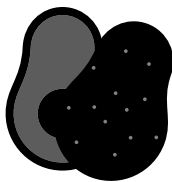
посетете го вашиот лекар.

Заситените масти често се цврсти масти, како што е путерот.



Ќе го најдете во храна како кашкавал, колачи, масно месо и колбаси, како и кокосово масло и палмино масло.

Незаситените масти често се масло, како маслиново масло или масло од кикирики.



Го има и во мрсната риба како лососот и сардините и друга храна како путер од кикирики, авокадо, јаткасти плодови и семки.

За готвење, обидете се да ги замените заситените (тврди) масти како путер и кокосово масло со мали количини маслиново масло или масло од кикирики.

4. Зголемете ги растителните влака



Одбирање храна со многу растителни влакна може да помогне при губење на тежината, дијабетес и здравјето на срцето, што може да го намали ризикот од мозочен удар.

Јадењето многу зеленчук и овошје е одличен начин да добиете повеќе растителни влакна.

Изберете цели зрна во храната како леб, тестенини и ориз.

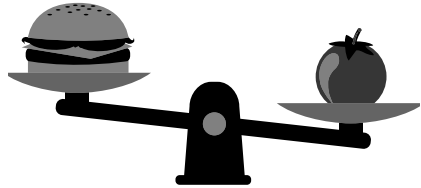
Јадете ја кората на работи како компири и јаболка.

Овесот, јаткастите плодови и семките исто така може да го зголемат вашиот дневен внес на растителни влакна.

5. Балансирајте ја вашата исхрана

Во текот на денот, обидете се да јадете нешто од секоја од групите на храна подолу.

Домашната храна често е најдобрата опција бидејќи знаете дека е направена со свежи состојки и има многу помалку масти, сол или шеќер од готовата храна.



Овошје и зеленчук: стремете се кон пет дневно.

Запомнете дека се брои конзервирано и замрзнато овошје и зеленчук.

Одберете разнобојна разновидност на зеленчук во вашата чинија.

Овие можат да сочинуваат околу една третина од вашата храна секој ден.

Скробните јаглехидрати како компири, ориз, леб и тестенини можат да сочинуваат околу една третина од она што го јадете.

Протеинот доаѓа од посно месо, риба и јајца.

Неживотинскиот протеин

може да биде сув грав, леќа и јаткасти плодови.

Млечната храна како млекото, кашкавалот и јогуртот обезбедуваат калциум, за да помогнат во одржувањето на коските цврсти. Обидете се да изберете сорти со помалку масти.

Мастите содржат најмногу калории по грам, така што ви треба многу малку. Обидете се да користите незаситени масти како маслиново масло наместо цврсти масти како путер и кокосово масло.



ТЕШКОТИИ ПРИ ГОЛТАЊЕ ПО МОЗОЧЕН УДАР

Ако имате проблеми со голтањето по мозочен удар, треба да имате поддршка од диететичар или логопед за да ви помогне безбедно да јадете.

Диететичарот може да советува за правење безбедна и вкусна храна и учество во семејните оброци.



ЗДРУЖЕНИЕ ЗА БОРБА ПРОТИВ МОЗОЧЕН УДАР

За повеќе информации посетете www.mozocenudar.mk.

БИДЕТЕ АКТИВНИ КОЛКУ ШТО МОЖЕТЕ



Да се биде физички активни може да помогне да се намали ризикот од мозочен удар.

Повеќе движење наоколу исто така може да помогне за вашата емоционална благосостојба, со ослободување на хемикалии во вашиот мозок што прават да се чувствувате подобро.

Ако сте во можност да бидете поактивни, тоа може да направи разлика во вашето здравје и благосостојба.

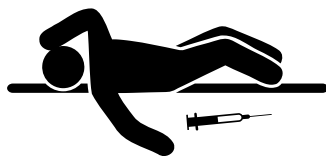
За некои луѓе, ова може да значи шетање низ собата, а за други значи запишување на фитнес часови или градинарство.

Одете на интернет за начини како да бидете активни

Посетете **www.mozocenudar.mk** за информации како да станете активни по мозочен удар, плус бесплатна, 12-неделна видео програма за вежбање што ви овозможува да се приклучите на нивото што е соодветно за вас.

Активниот, здрав начин на живот и лекувањето на вашите медицински проблеми исто така може да помогне да се намали ризикот од срцеви заболувања, деменција и рак.

НЕЛЕГАЛНА УПОТРЕБА НА ДРОГА



Луѓето може да користат нелегални дроги без да знаат за ризикот од мозочен удар.

Дрогите како кокаинот може да го зголеми ризикот од мозочен удар во деновите по нивното користење.

Други пак, како канабисот, хероинот и кат, се исто така поврзани со зголемен ризик и повисока стапка на смртност од мозочен удар.

ПОВЕЌЕ ПОМОШ И ИНФОРМАЦИИ

Посетете **www.mozocenudar.mk**

Нашата линија за помош за мозочен удар може да ве советува и за начини како да добиете помош.

ТРЕТИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ЗДРАВСТВЕНИ СОСТОЈБИ

Ако имате здравствена состојба поврзана со мозочен удар, придржувањето до вашата терапија може да ви помогне да го намалите ризикот.

Ако сте имале мозочен удар или ТИА, еден од најдобрите начини да го намалите ризикот од друг мозочен удар е да ја следите терапијата за вашите здравствени состојби препорачана од лекарите.

КАКО ДА ГО ПРОВЕРИТЕ ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ

Сите здравствени состојби наведени овде може да ви се случат на било која возраст.

Затоа, дури и ако се чувствувате дека имате добро здравје, направете редовен здравствен преглед.

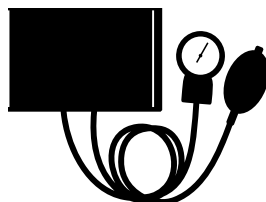
Во С. Македонија, луѓето на возраст над 40-74 години можат да направат превентивни здравствени

прегледи, кој ги откриваат раните знаци на здравствени проблеми, вклучително и ризик од мозочен удар.

Ако сте загрижени за вашето здравје, одете кај вашата медицинска сестра или општ лекар.

Локален фармацевт исто така може да даде совет и да направи некои здравствени прегледи.

ВИСОК КРВЕН ПРИТИСОК



Високиот крвен притисок има удел во половина од сите мозочни удари, така што тој е најголемиот единствен фактор на ризик за мозочен удар.

Што е тоа? Вашето срце пумпа крв низ вашите крвни садови.

Кога крвта премногу силно ги притиска сидовите на крвните

садови, тоа е познато како висок крвен притисок.

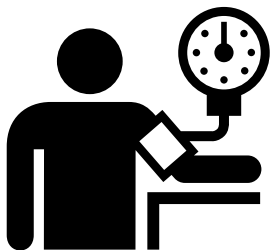
Се нарекува и хипертензија.

Зошто тоа претставува ризик? Високиот крвен притисок може да доведе до формирање на тромб или да предизвика крварење во мозокот.

Високиот крвен притисок може да го зголеми и ризикот од срцев удар, деменција и откажување на бубрезите.

Како да знам дека го имам? Обично нема симптоми, затоа редовно проверувајте го крвниот притисок.

Можете да го направите ова во амбуланта или аптека.

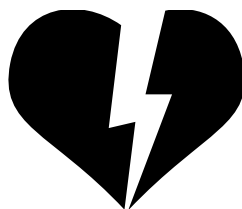


Монитори за крвен притисок се исто така достапни за купување.

Што можам да направам за тоа? Ако ви е дијагностициран висок крвен притисок, правењето некои здрави промени во животниот стил може да ви помогне, а можеби ќе ви требаат и некои лекови. Ако ви е кажано да земате таблети, многу е важно да ги земате редовно.

Научете како да ги читате резултатите од тестот за крвен притисок и како се третира високиот крвен притисок во нашиот водич „Висок крвен притисок и мозочен удар“.

АТРИЈАЛНА ФИБРИЛАЦИЈА (АФ)



Ако имате нетретирана атријална фибрилација (АФ), вашиот ризик од мозочен удар е до пет пати поголем, а мозочниот удар може да биде потежок ако имате АФ.

Што е тоа? При АФ, чукањето на срцето е неправилно и

може да биде абнормално брзо.

Зошто тоа претставува ризик? Срцето може да не се испразни од крв при секое отчукување и може да се формира тромб во крвта што останала.

Тромбот може да патува до мозокот и да предизвика мозочен удар.

Како да знам дека го имам? Може да чувствувате дека срцето ви чука брзо, но повеќето луѓе не добиваат никакви симптоми. Лекар или медицинска сестра може да ве провери и да ве испрати на дополнителни тестови.

Што можам да направам за тоа? Ако имате АФ и вашиот лекар или медицинска сестра открие дека вашиот резултат за ризик од мозочен удар е висок, ќе ви биде даден антикоагуланс (лек за разредување на крвта) за да го намалите ризикот од мозочен удар. Важно е да продолжите да земате антикоагуланси за да го намалите ризикот од мозочен удар.

ДИЈАБЕТЕС



Имањето дијабетес речиси двојно го зголемува ризикот од мозочен удар.

Што е тоа? Дијабетес значи дека вашето тело не може соодветно да го исфрли шеќерот од вашата крв.

Зошто тоа претставува ризик? Премногу шеќер во крвта може да доведе до оштетување на крвните садови и нервите.

Тоа го зголемува ризикот од мозочен удар. Исто така може да доведе до срцев удар, губење на видот и проблеми со бубрезите.

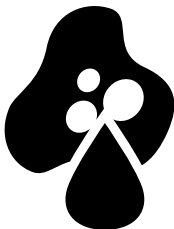
Како да знам дека го имам? Може да немате никакви симптоми, но дијабетесот може да ви направи често да мокрите и да се чувствувате уморни и жедни. Крвната слика може да потврди дали имате дијабетес или предијабетес.

Што можам да направам за тоа? Луѓето со дијабетес тип 1 вообичаено имаат потреба од инсулинска терапија.

Некои луѓе со дијабетес тип 2 треба само да направат промени во нивната исхрана, додека други имаат потреба од лекови или инсулинска терапија. Лекувањето на вашиот дијабетес и изборот на здрав начин на живот, како што е губење на тежината доколку е потребно, може да ви помогне да го намалите ризикот од мозочен удар.

Совет: прашајте го вашиот општ лекар или фармацевт за здравствен преглед.

ВИСОК ХОЛЕСТЕРОЛ.



Високиот холестерол вообичаено нема никакви симптоми, но тој е главен фактор на ризик за мозочен удар.

Што е тоа? Холестеролот е витална супстанца во нашите тела, но ако има премногу холестерол во крвта може да предизвика срцеви заболувања и мозочен удар.

Постојат два главни типа. „Лошиот“ холестерол може да предизвика таложење на масни наслаги во вашите крвни садови, а „добриот“ холестерол помага да се намали нивото на лошиот холестерол.

Зошто тоа претставува ризик? Вишокот холестерол во крвта може да ги затне крвните садови со масни наслаги (атеросклероза). Ова може да доведе до формирање на тромб и да предизвика мозочен удар.

Како да знам дека го имам?

Крвна слика од вашиот лекар или фармацевт.

Што можам да направам за тоа?

Вашиот резултат за холестерол може да се користи за да се пресмета ризикот од мозочен удар. Ако вашиот ризик е висок, можете да се обидете

да направите промени во животниот стил, како што се губење на тежината, да бидете поактивни и да се храните здраво.

Лековите наречени статини често се даваат за висок холестерол и се покажало дека ги намалуваат шансите за мозочен удар.

Некои луѓе се раѓаат со висок холестерол. Ова е наследна состојба наречена фамилијарна хиперхолестеролемија.

Тоа може да доведе до смрт на луѓе во нивните 20-ти или 30-ти, па затоа е од витално значење да се тестирате ако знаете за рана смрт од срцеви заболувања или мозочен удар во вашето семејство. Може да се лекува со лекови за намалување на холестеролот.

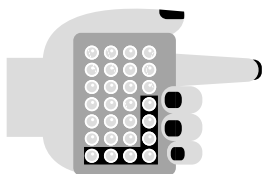
ДРУГИ ЗДРАВСТВЕНИ СОСТОЈБИ ПОВРЗАНИ СО МОЗОЧЕН УДАР

СРПЕСТА АНЕМИЈА (СА)

Една четвртина од луѓето со српеста анемија (СА) имаат мозочен удар пред да наполнат 45 години. СА главно ги погодува луѓето од африканско, африканско-карипско, азиско и медитеранско потекло. Го зголемува ризикот од мозочен удар бидејќи црвените крвни зрнца ја менуваат формата, што прави поверојатно да формираат тромб.

Во ОК, СА обично се дијагностицира за време на бременоста или веднаш по раѓањето со крвна слика. Главниот третман за намалување на ризикот од мозочен удар е редовната трансфузија на крв.

ЖЕНСКА КОНТРАЦЕПЦИЈА И ХОРМОНСКА ТЕРАПИЈА



Некои орални контрацептиви и хормонска заменска терапија (ХЗТ) може да предизвикаат поголем ризик од мозочен удар кај жените. Вашиот лекар треба да го процени ризикот од мозочен удар пред да ви ги даде овие терапии. Ако имате висок крвен притисок, имате мигрена или сте имале претходно тромб на крвта или мозочен удар, можеби нема да ги исполнувате условите.

Исто така, пушењето, прекумерната тежина или возраста над 35 години, може да го зголемат ризикот од мозочен удар додека земате апчиња или ХЗТ. Генерално, ризикот од мозочен удар од контрацепција или ХЗТ е низок, па ако сте загрижени, не прекинувајте ја терапијата додека да разговарате со вашиот општ лекар или медицинска сестра. Прашајте

ги за вашиот сопствен ризик и за најдобрата контрацепција или хормонска терапија за вас.

СТРЕС, АНКСИОЗНОСТ И ДЕПРЕСИЈА



Може да имате поголем ризик од мозочен удар ако доживеете стрес, анксиозност или депресија. Не е познато зошто е тоа така, но една причина може да биде тоа што е потешко да се грижите за вашето здравје ако сте депресивни или под голем притисок. Обидете се да најдете поддршка за било какви емоционални проблеми од пријатели или професионалци и размислете за изборите за здрав начин на живот што би можеле да помогнат за вашата благосостојба.

ОПСТРУКТИВНА НОЌНА АПНЕА (ОНА)

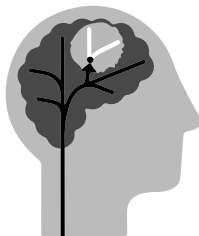
Нарушувањето на спиењето наречено опструктивна ноќна апнеа (ОНА) е поврзано со мозочен удар. ОНА го прекинува вашето дишење за време на спиењето. Некои луѓе со ОНА «рчат, но не сите. Може да се будите многу ноќе и да се чувствувате многу поспан во текот на денот. Разговарајте со вашиот општ лекар ако мислите дека имате ОНА.

ЗА МОЗОЧНИОТ УДАР

Мозочниот удар е мозочен напад.

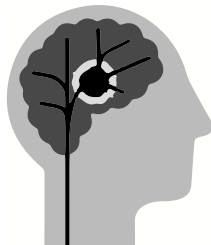
Тоа се случува кога ќе се прекине снабдувањето со крв во дел од мозокот, при што умираат мозочните клетки. Оштетувањето на мозокот може да влијае на работата на телото. Може да го промени и начинот на кој размислувате и чувствувате.

Постојат два главни типа на мозочен удар



1. исхемичен: поради блокиран крвен сад во мозокот.

Исхемичениот мозочен удар често се нарекува тромб.



2. хеморагичен: поради крварење во или околу мозокот.

Хеморагичниот мозочен удар често се нарекува крварење.

ЗАБЕЛЕЖУВАЊЕ НА ЗНАЦИ НА МОЗОЧЕН УДАР

Важно е да знаете како да ги забележите вообичаените знаци на мозочен удар кај себе или кај некој друг.

Користењето на БР30 тестот е најдобриот начин да го направите тоа.

БР30 ТЕСТ

ТЕСТОТ БР30



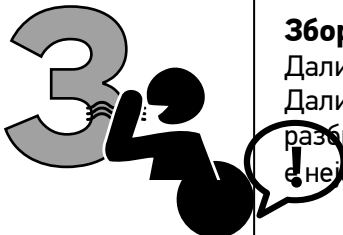
Брзо:

Доколку видите некој од овие знаци, БР30, време е да повикате **194**.



Раце:

Дали лицето може да ги крене двете раце и да ги држи кренати?



Збор:

Дали зборувањето е отежнато или изменето? Дали лицето може јасно да зборува и да разбира што се му велите? Дали говорот му е нејасен?



Образ:

дали образот е искривен, дали лицето и устата се искривени?

БР30 тестот помага да се забележат трите најчести симптоми на мозочен удар. Но, постојат и други знаци кои секогаш треба да ги сфаќате сериозно. Тие вклучуваат:



ненадејна слабост или вкочанетост на едната страна од телото, вклучувајќи ги и нозете, рацете или стапалата



тешкотии при наоѓање зборови или зборување во јасни реченици



ненадејно заматен вид или губење на видот на едното или двете очи

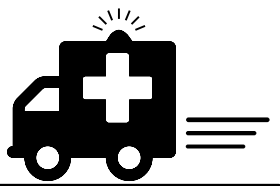


ненадејно губење на меморијата или конфузија и вртоглавица или ненадеен пад



ненадејна, силна главоболка.

Мозочниот удар може да се случи секому, на било која возраст. Секоја секунда е важна. Ако забележите некој од овие знаци на мозочен удар, не чекајте. Јавете се на **194** веднаш.



ТРАНЗИТОРЕН ИСКХЕМИЧЕН НАПАД*



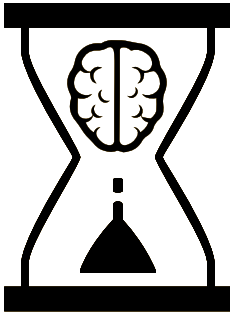
ТИН е исто како и мозочен удар, но симптомите траат кратко

време. Не постои начин да се знае дали некој има ТИА или целосен мозочен удар кога првпат ќе започнат симптомите, затоа не чекајте.

Јавете се на 194 веднаш.

*ТИА, или мини-мозочен удар

ТРЕТИРАЊЕ НА ИТЕН МОЗОЧЕН УДАР



Кога постои сомнеж дека некој има мозочен удар, тој треба да биде однесен во специјалистичка единица за мозочен удар во болница со брза помош. Од витално значење е да се добие третман за мозочен удар што е можно поскоро. Третманите за разбивање и отстранување на тромб треба да се направат во рок од неколку часа по мозочниот удар, па ако се сомневате дека некој има мозочен удар, веднаш јавете се на **194**.



КАДЕ ДА ПОБАРАТЕ ПОМОШ И ИНФОРМАЦИИ



ЗДРУЖЕНИЕ ЗА БОРБА
ПРОТИВ МОЗОЧЕН УДАР

Од Здружението за мозочен удар

На нашата веб страна имате контакти од нашето здрижение **www.mozocenudar.mk**

Прочитајте ги нашите информации

Добијте повеќе информации за мозочниот удар на интернет на **www.mozocenudar.mk** или обратете се во најблискиот оддел за третман на мозочни удари во вашето место за да побарате печатени копии од нашите водичи.

ЗА НАШИТЕ ИНФОРМАЦИИ

Сакаме да ги обезбедиме најдобрите информации за луѓето погодени од мозочен удар.

Затоа ги молиме оние кои преживеале мозочен удар и нивните семејства, како и медицинските експерти, да ни помогнат да ги подготвиме нашите публикации.

Како нè оценувате?

За да ни кажете што мислите за овој водич или да побарате список со ресурсите што ги користевме за да го напишеме, испратете ни е-пошта на **strokemk@gmail.com**.

Достапни формати



Посетете ја нашата веб-страница ако ви требаат овие информации во аудио, големи букви или брајово писмо.

Секогаш побарајте индивидуален совет



Овој водич содржи општи информации за мозочниот удар.

Но, ако имате проблем, треба да побарате индивидуален совет од стручно лице како општ лекар или фармацевт.

Нашата линија за помош може исто така да ви помогне да најдете поддршка.

Работиме многу напорно за да ви ги дадеме најновите факти, но некои работи се менуваат.

Ние не ги контролираме информациите обезбедени од други организации или веб-страни.

КОНТАКТИРАЈТЕ НÈ

Ние сме тука за вас. Контактирајте нè за стручни информации и поддршка преку телефон, е-пошта и интернет. Проверете го вашиот ризик од мозочен удар со нашиот калкулатор на македонски јазик на нашата веб страна или на линкот **mozocenudar.mk/anketa**

Е-пошта
strokemk@gmail.com

Веб-страница:
www.mozocenudar.mk

При мозочен удар, дел од вашиот мозок се исклучува. Исто така и дел од вас.

Но, мозокот може да се прилагоди. Нашата специјалистичка поддршка, истражување и кампања се можни само со храброст и одлучност на заедницата за мозочен удар. Со повеќе донации и поддршка од вас, можеме повторно да изградиме уште повеќе животи.

Донирајте или дознајте повеќе на **www.mozocenudar.mk**



© Здружение за мозочен удар 2021

Верзија 3 Објавено во април 2021

Да се ревидира: април 2023

Код на предмет: A01L12



Поддржано од



ЗДРУЖЕНИЕ ЗА БОРБА
ПРОТИВ МОЗОЧЕН УДАР



www.mozocenudar.mk



strokemk@gmail.com



ул. Партизанска бр. 55 - 6000
Охрид, Македонија



контакт лице:
Др. Маја Божиновска Смическа

© Stroke Association 2021. Репродуциран од Stroke Alliance за Европа со дозвола од Stroke здружението. Забрането користење за комерцијални цели без дозвола.

Верзија 3

Објавено: април 2021 година.

Ревизија: април 2023 година.

SAFE, ASBL 0661.651.450

Код на точка: A01L14

Фотографија: Freepik