



A STROKE TÚLÉLHETŐ

A *STROKE* UTÁNI TEENDŐK



A *STROKE* UTÁNI TEENDŐK

Információk a stroke-on
átesett embereknek

A Stroke Liga a fordításban esetleg előforduló hibákért és az ebből eredő következményekért nem vállal felelősséget. Az eredeti információk e kiadványban csak a revízió közzétett dátumáig tekinthetők pontosaknak.

Tartsák szem előtt, hogy ezek az információk nem helyettesíthetik az önök saját esetére vonatkozó szakmai tanácsokat. Törekszünk a pontos és időszerű tartalmat adni, de az információk idővel változhatnak. Törvényes kereteken belül, a Stroke Liga nem vállalja a felelősséget az e kiadványban megjelent információk, a harmadik személyek információi vagy a megjelölt honlapok felhasználásáért.

A TÁJÉKOZTATÓBAN:



**A STROKE
MAGYARÁZATA**



**FELÉPÜLÉS
ÉS REHABILITÁCIÓ**



**A KÓRHÁZI
KEZELÉST KÖVETŐ
SEGÍTSÉGNYÚJTÁS**



**AZ ÉLET ÉLVEZETE
A STROKE UTÁN**



**AZ ÚJBÓLI STROKE
KOCKÁZATÁNAK
CSÖKKENTÉSE**



**AHOL SEGÍTSÉGET
ÉS INFORMÁCIÓKAT
KAPHAT**

ÖNÖKÉRT VAGYUNK ITT



Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

A Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga 1993-ban lett alapítva, ezen a néven 2011 óta működünk.

Vezetőség tagjai:

Elnök: Dr. Folyovich András PhD, osztályvezető főorvos.
Dr. Béres-Molnár Katalin Anna PhD, Bodnár Eszter Rita

A stroke Magyarországon az egyik legnagyobb egészségügyi teher. Évente 30 000 új agyi katasztrófa esemény következik be. ½ millióan élnek stroke utáni bénultsággal és 3 millió a veszélyeztetettek száma.

Különösen nehéz a helyzet a vidéken élők számára, ahol nehezebb az ellátáshoz való hozzáférés lehetősége és lakosság informáltsága sem tökéletes.

A Nemzeti Stroke Liga fő célja, hogy az információk mindenkihez eljussanak, függetlenül attól, hogy tagja-e a Ligának, vagy sem, a hozzáférés minden stroke páciens számára biztosított.

Célkitűzésünk, hogy Magyarországon szignifikánsan csökkenjen az agyi érkatasztrófák száma, és személyre szabott rehabilitációban részesüljön minden stroke beteg.

Megfelelő képzéssel és a rizikó faktorok személyre szabott szűrésével a stroke esetek nagy százalékban csökkenthetőek.

Az „időablak” (a kezelés alkalmazásának maximális időkorlátja) ismertetésének megfelelő kommunikációjával a gyógyulás esélyeit növeljük.

Mivel a stroke-on átesettek 40%-a mozgásában súlyosan korlátozott, ezért az amerikai stroke egyesület útmutatása alapján Mozgásjavító gyógytorna füzetet dolgoztunk ki, ez a honlapunkon és papíralapon is elérhető.

Mivel minden negyedik stroke esemény a munkaképes korúakat érinti, ezért gyakorlati útmutató füzetünk van a munkavállalók visszatéréséhez a munka világába – személyes tapasztalatokra építve.

Működésünk fő területei:

Stroke prevenció és szűrő programok

Stroke napi felvilágosító előadások

Stroke centrumok bemutatása, elérhetőségei

Elsődleges prevenció, rizikó faktorok ismertetése

Egészségügyi és wellness centrumok bázisának létrehozása

On-line kommunikáció erősítése, weboldal, Facebook, telefonügyelet

Oktató anyagok terjesztése

Sürgősségi stroke centrumok adatbázisa

A Nemzeti Stroke Liga alapító tagja a Magyarországi Nemzeti Betegfórumnak (NBF), a Betegszervezetek Magyarországi Egyesületének (BEMOSZ),

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a nemzetközi kutatások eredményei Magyarországon is ismertek legyenek a lakosság körében, így ezeket az oktatási anyagokat, rendszeresen fordítjuk magyar nyelvre és teszünk közzé honlapunkon is.

Nemzetközi szinten tagjai vagyunk a SAFE-nek és részt veszünk az EPF kapacitás építő programjában.

A krónikus betegeket ellátó magyarországi társszervezetekkel is állandó kapcsolatban vagyunk (Afázia Klub; Osteoporózis Egyesület, Nemzetközi Pető I.).

ÉRDEM:**NEMZETI
STROKE
LIGA****Név:**

Nemzeti Stroke Prevenciós és
Rehabilitációs Liga

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum
Új Szent János Kórház és
Szakrendelő
Neurológiai Osztály - Stroke
Centrum
1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím:

info@strokelifa.hu

Weboldal:

strokelifa.hu

Telefon: (+36 1) 458-45-34

ÖNÖKRŐL

A szélütés illetve agyvérzés után információkra és támogatásra van szüksége, attól függetlenül, hogy teljesen felépült-e vagy pedig maradványtünetek alakultak ki. Ez a kiadvány hasznos információkat

kínál mindazoknak akik stroke-on átestek, és tanácsot ahhoz, hogy szükség esetén hova forduljanak segítségért.

A STROKE OKA

A stroke az agyi érkatasztrófa. Akkor következik be, ha az agy egy részének vérellátása megszűnik és az ott levő sejtek elhalnak. Az agy károsodása az egész test működésére kihat. Megváltozhat a beszéd, gondolkodás, hangulat.

A stroke-nak két fő típusa van:

**1. Iszkémiás
stroke:**

agyérelzáródás,

**2. Vérzéses stroke:**

vérzés az agyban
vagy az agyburokban.

Az iszkémiás stroke-ot a véráramlást gátló vérrög miatt még szélütésnek, illetve gutaütésnek is nevezik.

A vérzéses stroke gyakran használt elnevezése az agyvérzés.

A stroke különféle elnevezései

A vérzéses stroke-ot agyvérzésként, agyállományi és szubarachnoidális vérzésként is emlegetik.

TIA, illetve minor stroke



A TIA (transziens iszkémiás atak) átmeneti agyi keringési zavart jelent, a tünetek tartósan nem alakulnak ki. A TIA azonban fő figyelmeztető jele lehet az agyi ér elzáródásának. Minor stroke enyhébb tünetekkel járhat, de a betegség komolyságát ez nem csökkenti.

A STROKE KÖVETKEZMÉNYEI

A stroke következményei attól függenek, hogy hol éri az agyat és mekkora a sérült rész.

A stroke némely következménye:

Mozgás és egyensúlyérzet:

A test féoldali gyengesége, érzéketlensége,

Beszédzavar,

Problémák az egyensúlyérzettel és a járással.

Egyéb fizikai nehézségek:

Nyelési problémák,

A széklet- és vizeletürítés kontrolljának elvesztése,

Gyors kimerültség, ami pihenés után sem múlik,

Fájdalom az izmokban

Gondolkodás és kommunikáció:

Gondok az emlékezőképességgel, az összpontosítással és a problémamegoldással,

Gondok a beszéddel, a szóértéssel, az olvasással és az írással,

Térbeli tájékozódás zavara.

Érzékelési problémák:

Gondok a látással beleértve a kettőslátást, a részleges látótérkiesést,

REJTETT KÖVETKEZMÉNYEK

A stroke-nak rejtett következményei is lehetnek, mint az korai emocionális problémák és a fáradtság. Ezt azok is észlelhetik, akiknek volt ugyan stroke-juk, de más, arra utaló egészségügyi tünetet nem észleltek.

Egyéni történet: Fáradtság

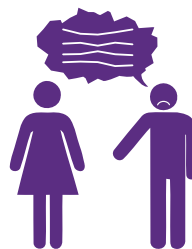
„Felhívtam az orvosomat, mert erőtlen voltam. Azt mondta, hogy „Ez teljesen normális”. Ez megkönnyebbülést jelentett.”

Richard, stroke-on átesett



Afázia

Akik túlélték a stroke-ot, megközelítőleg egy harmaduknak, a beszédképességgel, amit afáziának nevezünk, van problémájuk. Akkor gyakori ha a stroke az agy bal féltekéjét



éri. Az afázia a beszédképesség több területére hat, beleértve a beszédet, az olvasást, az írást és a

beszédértést is. Az egyén ilyen esetekben nem lett kevésbé intelligens, csak nehezen birkózik meg a nyelvvel. Kommunikációs nehézséget az arcizmok bénultsága, de az emlékező és az összpontosító képesség problémái is okozhatnak.

Magatartásváltozás

Egyes emberek magatartása változik.

Vannak akik indulatosabbak lesznek, s meggondolás nélküli dolgokat mondanak vagy tesznek.

Számos, stroke utáni következmény csak ideiglenes



Már a stroke utáni első napokban vagy hetekben javulhatnak a tünetek. Bizonyos károsodások gyógyulásához előfordulhat, hogy rehabilitációra lesz szükség.

EMOCIONÁLIS KÖVETKEZMÉNYEK

A stroke után sokaknál a düh, a büntudat és a szomorúság érzete hatalmasodik el. A szorongás és a depresszió a stroke részjelensége lehet.

Érzelemlátás

Némelyeknek a stroke-ot követően nehéz érzelmeiket kontrollálni. Ilyen esetben ok nélkül sírni vagy nevetni kezdenek.

Egyéni történet

„Különösképpen amikor fáradt vagyok, gátlástalanul nevetnékem támad olyasmin, ami nem is annyira nevetséges – ez valami sírással vegyített hahota, ami tényleg furcsa dolog.”

Josh, stroke-ot átélte



EGYMÁS KÖZTI KAPCSOLATOK



A stroke a beteg környezetére is kihat. Az egymáshoz való viszony megváltozhat, a betegség és a fogyatékoság szerepváltást válthat ki a családtagoknál.

Betegként próbálja meg a családdal és a baráti körrel is megértetni, hogy min megy keresztül, hogyan érzi magát.

Sokan mondják, hogy a stroke a szexuális életükre is kihatott. Ez a stroke fizikai vagy emocionális hatása miatt van. Erről sokszor nem könnyű beszélni.

SEGÍTSÉGNYÚJTÁS



Ne féljen segítséget kérni az emocionális és szexuális, a kapcsolati és a magatartásbeli problémák kezeléséhez. Keresse fel orvosát és lépjen kapcsolatba velünk:

Név:

Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum
Új Szent János Kórház és
Szakrendelő

Neurológiai Osztály - Stroke
Centrum

1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím:

info@strokelifa.hu

Weboldal:

strokelifa.hu

Telefon: (+36 1) 458-45-34

Elnök: Dr. Folyovich András PhD

Egyéni történet: Depresszió

„Egyfolytában azon gondolkodtam, hogy miért történt meg ez velem, s mélyen depressziós lettem. Gyorsan kapcsolatba léptem orvosommal.”

Celia, stroke-ot túlélő



Egyéni történet: Gyógyulás

„Tíz év után továbbra is gyógyulok.”

Alan, stroke-ot túlélő



GYÓGYULÁS ÉS REHABILITÁCIÓ

Stroke után a testnek és a léleknek is időre van szüksége a felépüléshez. Az első hetekben némelyek nagyon kimerültek és zavarodottnak érzik magukat.

Mindenki másként gyógyul. Vannak akik teljesen felépülnek. Másoknál maradványtünetek maradhatnak vissza.

A gyógyulás gyorsasága

A gyógyulás folyamata az első időben a leggyorsabb. Ezt követően kevésbé szembetűnő a javulás. Azonban hónapokkal vagy évekkel a stroke után is javulhat a betegek állapota.

Neuroplaszticitás



Bizonyára hallani fogja a neuroplaszticitás kifejezést. Ez arra a mechanizmusra vonatkozik, ahogy a sérülés után az agy felépülhet. Az elhalt agysejteket nem lehet meggyógyítani, de az agy más területei átvehetik azok szerepét. Ez azt jelenti, hogy a beteg visszaszerezheti korábbi képességeit, mint a járás, a beszéd és az egyensúlytartás. Ezt a felépülési folyamatot segítik a rehabilitációs gyakorlatok.

A REHABILITÁCIÓ MEGÉRTÉSE

A rehabilitáció segít a korábbi egészséges funkciók helyreállításában, illetve a fogyatékhoz idomulva a mindennapi életben. Arra fókuszál, hogy a beteg képes legyen elvégezni a napi teendőket és segítsen a kommunikációjában, a közlekedésében és a teljesebb önállóságában.

A rehabilitációt a stroke után sürgősen meg kellene kezdeni. Ezt ha szükséges, a kórházi kezelést követően otthon is folytatni kell.

A REHABILITÁCIÓ FAJTÁI:



Ergoterápia: Azon mindennapi ügyességek újratanulásában segít, mint az öltözködés és a közlekedés.



Fizioterápia: A mozgási képességet és az egyensúlytartást segíti elő. Erősíti az izmokat és javítja a motoros funkciókat, az egyensúlyozást és a koordinációt.



Beszédterápia: A beszédképesség fejlesztésében, valamint a nyelési és evési zavarok elhárításában segít.



Pszichoterápia: Az emocionális problémákat, valamint az emlékezetzavarokat kezeli.



Táplálásterápia: Dietetikus gondoskodik arról, hogy a szükséges ételt és italt kapja, ne nyeljen félre. A táplálkozási nehézségeknél segít.

A REHABILITÁCIÓ MŰKÖDÉSE

Rehabilitáció folyamán a beteg a terápiás csapattal működik együtt. Ez méri föl és tervezi meg a személyre szabott terápiát, a célt pedig a siker érdekében közösen tűzik ki. A cél eléréseért ön is hozzon tervet. A terápia fajtáitól függően meglehet, hogy gyakorlatokat kell végeznie. Az erőnléte fokozását erősítheti és új módokat tanulhat bizonyos tevékenységek végzéséhez.

Tanácsok a rehabilitációhoz

A stroke-ot átéltek mondják, hogy sok igyekezetre és elszántságra van szükség ahhoz, hogy folytassák a rehabilitációt. Ez testileg és lelkileg is nagy erőfeszítést követel, de sokan állítják, hogy segít a beszéd, a járóképesség és más képességek fejlesztésében.

A stroke-ot túléltek és a szakemberek tanácsolják azt, hogyan maradjunk pozitívak és motiváltak:

Találjon segítőt



A gyakorlás nehéz munka lehet, ezért kérjen segítséget a családtagoktól vagy a barátoktól.

Mások segítségével könnyebb lesz a rendszeres gyakorlás és a siker elérése.



Maradjon pozitív

A stroke-ot átéltek közül némelyek állítják, hogy a rehabilitációhoz való pozitív hozzáállás segítséget a sikerhez.

Folytassa a mozgást



Próbálja meg mindennapi feladatai közé beilleszteni a mozgást, járást és ennek gyakorlását.

Tűzzön ki célokat



Az elérhető célok kitűzése a megvalósulásakor sikerélményt hoz.

Jegyezze fel a fejlődést



Ha rendszeresen feljegyzi a kifejtett aktivitást, általa láthatja mennyire halad a fejlődésben. Kezdetben nem lesz képes elvégezni sok gyakorlatot. Amikor már erősebbnek érzi magát, mind többre lesz képes.

A KÓRHÁZI KEZELÉST KÖVETŐ TÁMOGATÁS



Ha bizonyos ideig kórházban volt, a hazatérés nagy megkönnyebbülést hozhat, de némelyekre lesújtóan hat.

Az elbocsájtás folyamatába beletartozik, hogy később is megkaphassa az összes szükséges segítséget. Az elbocsájtási tervbe önt és családját is bevonhatják.

A kórházi gyógykezelést követő terv:

Rehabilitáció,

Háziorvosi ellátás,

Otthoni ápolás,

Az esetleg szükséges segédeszközök,

Állapotkövetés.

TÁMOGATOTT HAZATÉRÉS

Lehetséges, hogy a stroke után már rövid időn belül elhagyhatja a kórházat, ha képes az ágyról átkelni a székre és biztonságos az az otthoni környezet, ahova visszatér. A rehabilitáció otthon folytatódik.



SZÜKSÉGLETEI ÁTTEKINTÉSE

A kórházi gyógykezelést követő hat hónap eltelte után ellenőrizni mindenképpen javasolt a fejlődést. Ez biztosíték arra, hogy kellő támogatást kapjon abban az esetben ha szükségletei időközben változtak. Forduljon háziorvosához.

EMBEREK, AKIK A KÓRHÁZI KEZELÉS UTÁN TÁMOGATHATJÁK

Háziorvosa az a személy, aki segíthet, ha egészségügyi gondjai akadnak.

Megtörténhet, hogy a gyógytornász, logopédus segítségét kell kérnie.

Meglehet, hogy környezetében strokebetegek ellátásában jártas ápolónő vagy szociális munkás is van.

ELHELYEZÉS

Ha a stroke miatt rokkantság maradt vissza, meglehet, hogy otthonában némi változtatásra lesz szükség ahhoz, hogy önállóan élhessen. Ez a fürdőszoba vagy a konyha berendezésében jelenthet módosításokat. Némelyeknek olyan szociális otthont kell keresniük, ahol szükségsszerű gondozást kapnak. A szociális gondozója segítségére lehet, hogy mérlegelje a lehetőségeket.

Ebbe beletartozhat:

Önálló életvitel némi segédlettel,

Ellátás a lakásban: segítségnyújtás a napi tisztálkodásnál vagy betegápolásban, bevásárlásban.

A STROKE PÉNZÜGYI VONATKOZÁSÚ HATÁSA



A stroke jelentősen kihat mind az Ön, mind családja pénzügyi helyzetére.

Munkaszünet

Ha munkahelye van, betegállománya gyógyulás idejére betegállomány vagy táppénz. Némely biztosítási kötvény tartalmazza a komoly betegségek-re vonatkozó térítést. Lehet, hogy állami segítséget is kérhet a munkaképtelenség és gondozás idejére.

Rokkantság



Ha fogyatékosága van, létezik bizonyos segítség amely a rendelkezésre áll. Szélesebb körű információkért forduljon a következő címre:

Név:

Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga



NEMZETI
STROKE
LIGA

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum
Új Szent János Kórház és
Szakrendelő
Neurológiai Osztály - Stroke
Centrum
1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím:

info@strokelifa.hu

Weboldal:

strokelifa.hu

Telefon: (+36 1) 458-45-34

Az ápolás és támogatás szükségességének megítélése



Ha a stroke után fogytéka maradt vissza, szüksége lehet ápolásra és támogatásra. Itt az ön ápolási költségeire és pénzügyi támogatására vonatkozó szükségleteit méri fel. A felmérést a helyi szociális hivatal végzi.

ÉLETÖRÖM STROKE UTÁN IS

Az idő múlásával, a siker érdekében felfedezi majd saját céljait. A gyógyulás és a rehabilitáció hosszantartó folyamat lehet, de nagyon sok stroke-on átesett beteg mondja, hogy továbbra is élvezni tudja az életet.



MARADJON BOLDOG ÉS ELÉGEDETT

Érzelmi elégedettség



Az emocionális jólét javításának egyik módja a testmozgás.

Testmozgáskor az agyban olyan vegyi anyagok szabadulnak fel amelyek javítják a közérzetet. A családi és baráti kapcsolatok fenntartásával pedig elkerüli az elszigeteltség érzését. Ne fojtsa magába érzelmeit, próbálja elmondani azokat. A zene és más művészetek kínálta kreatív aktivitás ugyancsak hozzásegít az érzelmek kibontakoztatásához.



Jól ismert, hogy stroke után emocionális problémák jelentkeznek.

Ha szorongásos vagy depressziós problémái vannak kérjen segítséget az orvosától.

Éljen élménydús életet

Vegyen részt az ön számára élvezetes tevékenységekben. Állítsa önmagát kihívások elé új dolgok kipróbálásával és új emberek megismerésével.

Más, a stroke-on átesett emberektől is várhat támogatást. Velünk is lépjen kapcsolatba:

Név: Nemzeti Stroke Prevenciós és Rehabilitációs Liga

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum
Új Szent János Kórház és
Szakrendelő

Neurológiai Osztály - Stroke
Centrum

1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím:

info@strokelifa.hu

Weboldal:

strokelifa.hu

Telefon: (+36 1) 458-45-34

Elnök: Dr. Folyovich András PhD

Társaságba bekapcsolódva új kihívásokat tapasztalhat és új barátságokat köthet.

MUNKA

Az esélyegyenlőségre vonatkozó törvény védi a fogyatékkal élők munkához való jogát, s ha lehetséges, munkaadója köteles önt továbbra is alkalmazni. Lehetséges, hogy térítményre vagy más támogatási formára jogosult, ami a munkába való visszatérésben segít.

Szakvélemény: Munka

„Voltak embereink, akik a stroke után komoly problémákkal tértek vissza dolgozni –, de mondhatni csodálatosak.”

Colin, tanácsadó



GÉPJÁRMŰVEZETÉS, KÖZLEKEDÉS

A stroke után lehet, hogy gépjárművet nem vezethet. Mielőtt újra vezetni kezdene, ha a stroke miatt erre vonatkozó képessége károsult, jelentkeznie háziorvosánál.

Ha bizonyos agyi műtéten esett át, vagy epilepsziás rohama volt, ugyancsak köteles rögtön értesíteni erről háziorvosát.



A rokkantak jogosultak az arra kijelölt helyen történő parkolásra.



AZ ÚJBÓLI STROKE KOCKÁZATÁNAK CSÖKKENTÉSE

Minden embernél, testi adottságai és életmódja miatt, másféle a stroke kockázata.

A stroke kockázatának fő tényezői:

1. Életkor

Az öregedéssel az ember artériáinak (verőér) falai veszítenek rugalmasságukból, s ez növeli az elzáródás veszélyét.

2. Egészségügyi problémák

Bizonyos alapbetegségek növelik a stroke kockázatát.

TIA és stroke: ha TIA vagy stroke érte, az újbóli stroke nagyobb veszélyt jelent. De megfelelő intézkedésekkel csökkenthető a kockázat.

A stroke kockázatának egyéb tényezői:



Magas vérnyomás,



Pitvarfibrilláció
(szívritmuszavar),



Cukorbetegség,



Magas
koleszterinszint.

3. Életmód

A stroke kockázatát növelhetik mindennapi életmódunkra jellemző káros szokások:



Dohányzás,



Testsúlyfölösleg,



Mértéken felüli
alkoholfogyasztás,



Kevés fizikai aktivitás,



Egészségtelen ételek.

4. Családi kórtörténet

A stroke oka ritkán örökölt hajlam is lehet. Nagyobb a valószínűsége, hogy stroke éri azt, akinél a családban már volt ilyen eset.

5. Etnikai hovatartozás

A stroke gyakoribb a sötétbőrű, afrikai vagy Karib-tengeri származású családokban. Úgyisintén gyakran észlelhető Dél-Ázsia országaiban, mint India, Pakisztán és Banglades.

A STROKE KOCKÁZAT CSÖKKENTÉSE

Az embereknek ahhoz, hogy tudják miként csökkentsék a stroke kockázatát, önmagukra vonatkozóan a saját orvosuktól kell útbaigazítást kérniük.

Amikor stroke-ot vagy TIA-t diagnosztizáltak, az orvosok igyekeznek feltárni, hogy mi okozta a bajt. Az újbóli stroke elkerülése miatt is megkezdik a gyógykezelést. Ha például magas a vérnyomása, ennek kordában tartására is előírják a terápiát, ami egyben az újbóli stroke veszélyét is csökkenti.

Mindent egybevéve, öt éven belül négy emberből egyet újabb stroke ér. A második stroke legvalószínűbben az elsőt követő 30 napon belül történik meg. Ezért fontos az előírt gyógymódok betartása. Ugyancsak fontos a terápiahűséget hosszú távon betartani, ezáltal a kockázat a lehető legalacsonyabb szinten tartható.



Tudjuk, hogy 90 százalékban a stroke kockázata attól függ, hogy gyógyítható betegségeinket kezeljük-e, de ugyancsak káros életmódunktól is, mint pl. a dohányzás megszabadulunk-e. Aki tudja, hogy a fentiekben elmondott rizikótényezők valamelyike jelen van az életében, a kezelés által lépéseket tehet az egészséges életmód felé.

Szembesülés a bizonytalansággal

Az elbizonytalanodás a stroke része. Sok ember aggódik a jövőjéért. Ez az aggodalom szorongáshoz és depresszióhoz vezethet.



Ha mély aggodalmat érez, forduljon az általános orvosához vagy keressen fel bennünket:

Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum
Új Szent János Kórház és
Szakrendelő
Neurológiai Osztály - Stroke
Centrum
1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím:

info@strokeliga.hu

Weboldal:

strokeliga.hu

Telefon: (+36 1) 458-45-34

Elnök: Dr. Folyovich András PhD

SZÜKSÉGES LÉPÉSEK

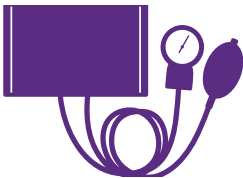


A háziorvos tanácsokat adhat és támogatja a rizikótényezők kiküszöbölését.

A stroke veszélyének csökkentésére az egyik legjobb módszer az, ha kezelheti azokat az egészségügyi problémákat, melyek stroke okai lehetnek.

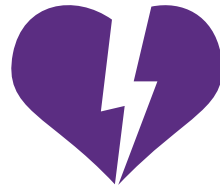
Az iszkémiás stroke vagy a TIA (átmeneti tünetek) után: a véralvadásgátló gyógyszerek megakadályozzák a vérlemezék összecsapzódását, ezáltal a vérrög képződését.

Magas vérnyomás:



Többféle magas vérnyomás elleni gyógyszer létezik. Lehet, hogy hallani fog a vízhajtókról, a kalciumcsatorna-blokkolókról, ACE-inhibitorokról és béta-blokkolókról. Az egészséges életmód felé tett lépésekhez tartozik a dohányzás abbahagyása, a túlzott túlzott alkoholfogyasztás csökkentése és a rendszeres testmozgás.

Pitvarfibrilláció (szabálytalan szívverés):



Számos gyógyszer létezik a normális szívritmus beállítására és a szívroham elleni küzdelemre. Az antikoaguláns gyógyszerek az alvadásgátlók amelyek, a vérrögek képződését akadályozzák. A műtéti beavatkozások pedig a normális szívritmus beállítását célozzák.

Cukorbetegség:



A kezelés a vércukorszint beállítását célzó gyógyszereket vagy inzulin injekciókat foglalja magába. Az egészséges táplálkozás, a testsúlycsökkentés és a testmozgás elősegítik a vércukorszint rendezését. A cukorbetegeknek kötelező a rendszeres orvosi ellenőrzések, beleértve a vércukor, a szem és az érrendszer vizsgálatát.

Magas koleszterinszint:



A sztatínok a magas koleszterinszintet csökkentő gyógyszerek. Az egészséges táplálkozás, a testmozgás és a dohányzás elhagyása ugyancsak segíti a koleszterinszint csökkentését.

Jegyezze meg, hogy a terápiát ne hagyja abba háziorvos jóváhagyása nélkül!

LÉPÉSEK AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD FELÉ

A testmozgás és a megfelelő étkezés csökkenti az újbóli stroke veszélyét. Az egészséges életmód segít karban tartani a magasvérnyomás betegséget, a diabéteszt, a magas koleszterinszintet s így csökkenti a stroke veszélyét. Az egészséges élelmiszerek fogyasztásával, a dohányzás elhagyásával, a mértékletes szeszes ital fogyasztással és több testmozgással a rizikófaktorokat csökkenti.

A dohányzás elhagyása

A dohányzás megkésztet a stroke veszélyét, tehát érdemes tanácsot kérni a dohányzás elhagyásához. Amint abbahagyja a dohányzást, a stroke veszélye csökken.

Megfelelő étkezés



Egyen sok zöldségfélét és gyümölcsöt, s ha lehet otthon készített ételeket, mert utóbbiak általában kevesebb zsírt és sót tartalmaznak mint a készételek és a ropik. A kevesebb sóbevitelnek a magas vérnyomás csökkentésében, a kevesebb zsírfogyasztásnak pedig testsúlycsökkentésben van szerepe.

Mozogjon többet

Mozogjon minél többet! Ha lehet, próbáljon meg legalább fél órát gyalogolni naponta. A napi fél órányi gyaloglással felére csökkentheti a stroke veszélyét. Ha teheti, otthon is mozogjon többet. Húsz percenkénti járkálással a szobában ugyancsak csökkenthető a stroke veszélye.

Egyéni történet:

„Kevés mozgással is messzire juthat. Ténykedjen a házban, sétálgasson.”

Michael, stroke-ot átélt



Kevesebb szeszes italt fogyasszon

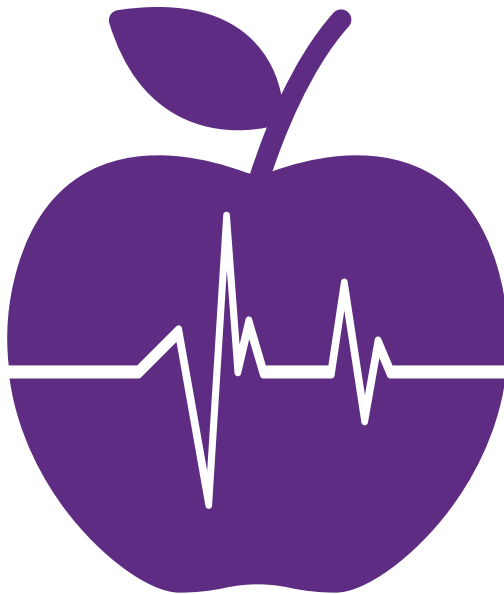
Mértékletesre csökkentett szeszes ital fogyasztással. A határ férfiaknak és nőknek ugyanaz.

A testsúly

Az egészséges testsúlytömeg megtartása kockázatcsökkentő. Fogyással a magas vérnyomást, a magas cukorszintet korlátozhatja.

Kezdje el

Keresse fel háziorvosát, hogy gyakorlati tanácsokat, egyéni segítséget kapjon a dohányzás elhagyásához, fogyókúrához ill a mértéktelen szeszes ital fogyasztásról leszokáshoz.



A STROKE TÜNETEINEK FELISMERÉSE

Fontos tudni, hogyan ismerhetők fel a stroke legfontosabb tünetei úgy önmagunkon, mint másokon. A FAST-teszt erre a legjobb mód.

A FAST TESZT



Face (arc):

Képes-e mosolyogni a vizsgált személy?
Lefittyedt-e az arcának fél oldala?



Arms (karok):

Föltarthatja-e mindkét karját és
megtarthatja-e őket ebben a helyzetben?



Speech (beszéd):

Érthetően beszél-e az illető és érti-e amit
mondunk neki? Értelmetlen-e a beszéde?



Time (idő):

Ha e három jel valamelyikét észleli
sürgősen tárcsázza a következő
telefonszámot: Segélyhívó szám, ingyenes,
mobilról is közvetlenül hívható:
112 (Országos Mentőszolgálat),

A FAST teszt stroke esetén a három leggyakoribb tünet felismerésében segít. Viszont más jeleket is mindig komolyan kell venni.

Ezek:



A test féloldali elgyengülése vagy elzsibbadása, beleértve az alsó és a felső végtagokat,



Szókeresés, beszédzavar, értelmetlen mondatok,



Váratlan homályos látás, fél- vagy kétoldali látászavar ill. látásvesztés,



Váratlan emlékezetkihagyás vagy zavartság, szédülés vagy egyensúlyvesztés következtében elesés,



Hirtelen, erős fejfájás.

Stroke mindenkit érhet, bármelyik életkorban. Ilyenkor minden másodperc számít. Ha észreveszi a stroke-ra utaló bármelyik jelet, ne várjon. Rögtön tárcsázza a következő számot:

Segélyhívó szám, ingyenes, mobilról is közvetlenül hívható: **104** vagy **112** (Országos Mentőszolgálat),



Mi a teendő, ha a tünetek 24 órával korábban jelentek meg?

Ez esetben is, halaszthatatlan orvosi segítségre van szüksége.

A STROKE ÉS OKOZÓI DIAGNOSZTIZÁLÁSA

A stroke-ot fizikális vizsgálattal és az agy CT vizsgálatával diagnosztizálják. Ezzel azt derítik ki, hogy milyen stroke-ról van szó és melyik agyi terület érintett.



Ha a stroke-ot vérrög okozta, az ún. agyi képalkotó- és más vizsgálatokkal azt állapítják meg, hogy az az agyi érrendszer vagy a szív a betegség eredete-e.

Ha a stroke-ot vérzés okozta, az kirajzolódik a felvételen.

Képalkotó vizsgálatok

Komputeres tomográfia (CT)

Mágneses rezonancia (MRI)

Egyéb vizsgálatok

EKG (elektrokardiogramm): a szív működés ellenőrzése

Doppler ultrahang: ellenőrzik a nyaki érrendszer állapotát.

Vérnyomás-monitorozás

Vizsgálatok

Vérkép

Véralvadás

Vércukor

Koleszterinszint

A STROKE SÜRGŐS KEZELÉSE



A stroke gyógyításának az a célja, hogy visszaálljon az agy vérellátása. Ezzel további agykárosodás megelőzhető. Olykor ez a tünetek megszűnését, a károsodás megállítását jelenti.

Ha vérrög került az agyba, az orvosok gyógyszerekkel igyekeznek feloldani a vérrögöt (trombolízis). A trombektómia az a gyógy mód, amikor a vérrögöt mechanikusan távolítják el az agyi érből. Ha vérzés van az agyban, a koponyán belüli nyomást kell csökkenteni. Egyes esetekben műtét is szóba jöhet. Gyógyszerrel a vérnyomás értékét is rendezik.

GYÓGYMÓDOK AZ ÚJABB STROKE MEGAKADÁLYOZÁSÁRA

A kórházban az orvosok igyekeznek meggátolni a stroke ismétlődését. Ez egyes esetekben később műtétet is jelenthet. Pl: a nyaki ütőerek területén súlyos szűkület esetén.



Gyógyszerrel a vérnyomást és a vér koleszterinszintjét csökkentik, vérrögök kialakulását gátolják. Utóbbi csoportba tartoznak az vérlemezke kóros összecsapódását gátló gyógyszerek, hogy a vér ragacsossága ellen hassanak. Az antikoagulánsok ugyancsak a vérrög kialakulását csökkentik.

LÉPJEN VELÜNK KAPCSOLATBA!



Név:

Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum Új Szent
János Kórház és Szakrendelő
Neurológiai Osztály - Stroke Centrum
1125 Budapest, Diósárok 1-3

E-mail cím:

info@strokelifa.hu

Weboldal:

strokelifa.hu

Telefon:

(+36 1) 458-45-34

Elnök:

Dr. Folyovich András PhD



Nagy-Britanniában a Stroke Egyesület a vezető helyen álló jótékonyági szervezet, a stroke elleni küzdelem elkötelezettje. A kutatások pénzelésére kapott donációkra támaszkodunk, kutatásaink célja pedig a stroke által sújtottak életmentése és az életbe vágó szolgáltatások. Bővebb tájékoztatás a +44 303 3033 100-as segélyszámunkon kaphat, vagy látogasson el a stroke.org.uk honlapunkra. Kiadványainkról visszajelzéseket elektromos postán, a feedback@stroke.org.uk címre küldjenek.

A Stroke Egyesületet, jótékonyági szervezetként Angliában és Walesban (211015 szám), Skóciában (SC037789 szám) jegyezték be. Ezenkívül regisztrálták még Észak-Írországbán (XT33805), a Man szigeten (No 945) és Jersey szigeten (NFO 369).

Grafika: freepik.com; Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd