

# Об инсульте

For the English version of "Understanding Stroke,"  
see neuro-ah-24719.

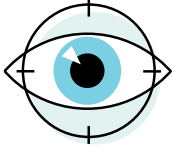


Allina Health



**B**

**Balance (Равновесие)**  
– Внезапная  
потеря равновесия

**E**

**Eyes (Глаза)** – Внезапное  
нарушение зрения в одном  
или обоих глазах

**F**

**Face (Лицо)** – Лицо или  
улыбка перекошены на  
одну сторону

**A**

**Arms (Руки)** – Внезапная  
слабость в руке или ноге)

**S**

**Speech (Речь)** – Невнятное  
произношение слов или  
не в состоянии повторить  
простое предложение

**T**

**Time (Время)** – Если вы  
заметите любой из этих  
симптомов, немедленно  
звоните 911

# План предотвращения инсульта

**B**

## Контроль кровяного давления

Лекарства:

\_\_\_\_\_

Диапазон кровяного давления: \_\_\_\_\_

**R**

## Снизить уровень холестерина; меньше жира и соли

Лекарства:

Продукты питания:

\_\_\_\_\_  низкий уровень холестерина  низкое содержание жиров

низкое содержание сол

Липопротеины низкой плотности: \_\_\_\_\_ Ваша цель: \_\_\_\_\_

**A**

## Антикоагулянты / антитромботические препараты

Принимаемые антикоагулянты:  аспирин  гепарин

варфарин (Jantoven®)  апиксабан (Eliquis®)  эноксапарин (Lovenox®)

клопидогрел (Plavix®)  тикагрелор (Brillinta®)  ривароксабан (Xarelto®)

\_\_\_\_\_

Немедленно позвоните лечащему врачу или медсестре или обратитесь в неотложную помощь, если у вас черный или дегтеобразный кал.

**I**

## Больше физической активности

Каким образом вы собираетесь повысить уровень физической активности?

Что рекомендует лечащая вас бригада?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**N**

## Бросить курить / Не употреблять наркотики

Какие у вас планы бросить курить или прекратить использование наркотиков?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**S**

## Контроль содержания глюкозы в крови

Лекарства:

\_\_\_\_\_

Гликозированный гемоглобин A1c: \_\_\_\_\_ Ваша цель: \_\_\_\_\_

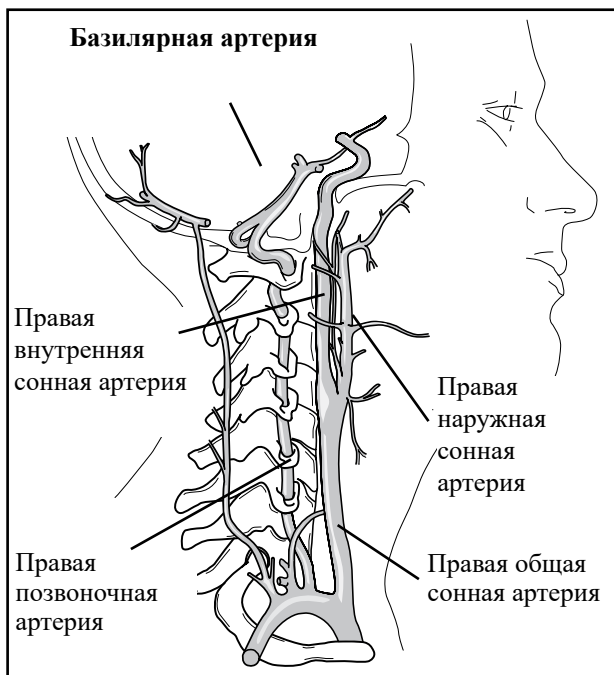
## Факторы риска у вас

**Контролируемые факторы риска. Отметьте всё, что относится к вам:**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> высокое артериальное давление | <input type="checkbox"/> недостаточная физическая активность    |
| <input type="checkbox"/> употребление табака           | <input type="checkbox"/> поражение сонных артерий               |
| <input type="checkbox"/> мерцательная аритмия          | <input type="checkbox"/> поражение периферических артерий (ППА) |
| <input type="checkbox"/> диабет                        | <input type="checkbox"/> плохое питание                         |
| <input type="checkbox"/> преддиабет                    | <input type="checkbox"/> злоупотребление алкоголем              |
| <input type="checkbox"/> высокий уровень холестерина   | <input type="checkbox"/> употребление наркотиков                |
| <input type="checkbox"/> заболевание сердца            |   |
| <input type="checkbox"/> избыточный вес                |   |

**Неконтролируемые факторы риска. Отметьте всё, что относится к вам:**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> возраст                     | <input type="checkbox"/> раса   |
| <input type="checkbox"/> семейный анамнез (генетика) | <input type="checkbox"/> инсульт или транзиторная ишемическая атака (ТИА) |
| <input type="checkbox"/> пол                         |   |



© Allina Health System

**Инсульт возникает, когда прекращается или прерывается поступление крови и кислорода к мозгу. Это происходит в результате разрыва или закупорки кровеносного сосуда.**

**Инсульт может привести к тяжелой инвалидности и к смерти.**

## **Введение**

Вы получаете лечение инсульта. Информация в этом буклете поможет вам больше узнать об инсультах.

Зная об инсультах, вы вместе с лечащей группой сможете добиться более быстрого выздоровления. Также эта информация может предотвратить дальнейшие инсульты.

Реакция вашего организма на инсульт уникальна. Если у вас появились вопросы о реабилитации, выздоровлении и здоровье в целом, обратитесь к врачу или поставщику медицинских услуг — например, к лицензированной медсестре, фармацевту или физиотерапевту.

Этот буклет является общим руководством. Он не может заменить консультации врачей и профессионалов.

# Строение головного мозга

**Лобная доля** контролирует:

- поведение и самоконтроль
- принятие решений, решение задач и планирование
- эмоции
- движение глаз
- речь
- движение
- владение языком.

**Теменная доля** контролирует:

- движение
- память, распознавание
- сенсорную информацию (например, прикосновение, температуру, боль).

**Затылочная доля** контролирует зрение.

**Передняя часть**

**Задняя часть**

**Височная доля** контролирует:

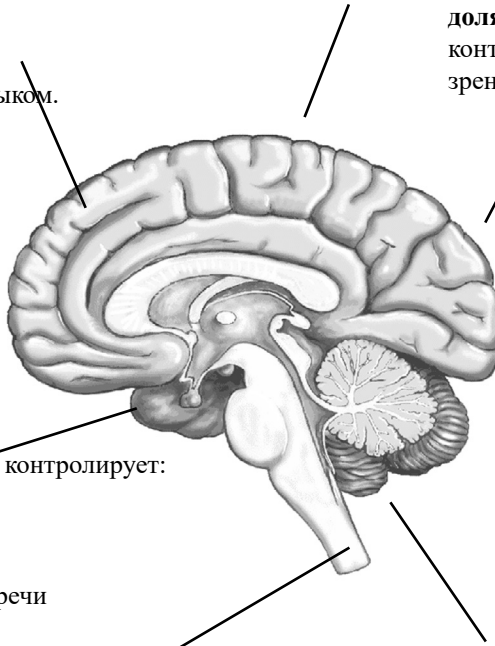
- эмоции
- слух
- восприятие речи
- память.

**Ствол головного мозга** контролирует:

- дыхание
- частоту сердечных сокращений
- способность есть
- способность глотать
- сон
- сексуальное возбуждение
- бодрствование.

**Мозжечок** контролирует:

- координация
- равновесие
- движение
- положение тела.





## Причины и виды инсульта

Ваш мозг получает большую часть крови через две артерии в шее (сонные артерии) и две артерии рядом с позвоночником (вертебральная и базилярная артерии). Эти 4 артерии разветвляются в другие кровеносные сосуды, снабжающие мозг кровью.

Если кровь не сможет поступать к мозгу, клетки мозга начнут погибать. В результате начинают появляться симптомы инсульта. Различают два вида инсульта: ишемический и геморрагический.

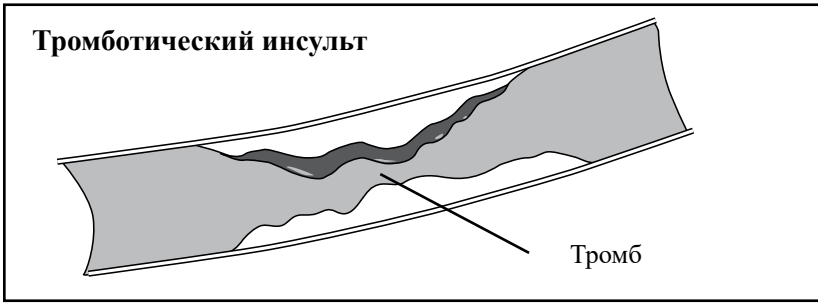
### □ Ишемический инсульт

Этот вид инсультов происходит при закупорке кровеносного сосуда в мозге. Ишемические инсульты делятся на два вида:

- **Тромботический инсульт:** Со временем липидные отложения (бляшки) оседают и прикрепляются к внутренним стенкам артерий. Бляшки могут сузить или полностью закрыть просвет артерии. Это может снизить поступление крови в мозг.

Тромботический инсульт вызывается накоплением бляшек и внезапным образованием сгустка крови.

- **Поражение крупного кровеносного сосуда.** это наиболее распространенный вид инсульта. Инсульт возникает при закупорке более крупной артерии мозга.
- **Поражение мелкого кровеносного сосуда (лакунарный инсульт).** Этот вид инсульта возникает глубоко внутри мозга при поражении более мелкой артерии мозга.



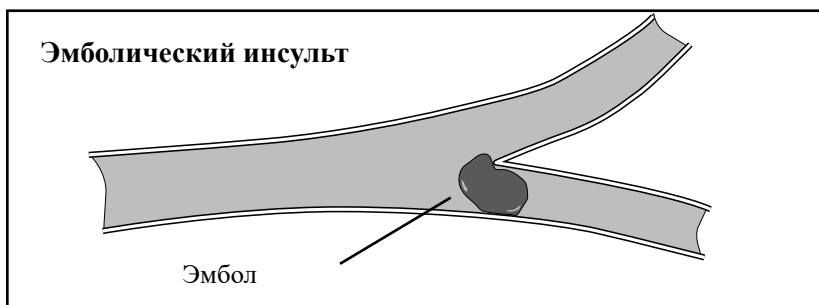
© Allina Health System

- **Эмболический инсульт:** Этот вид инсульта возникает, когда небольшой сгусток крови, образовавшийся в любом месте организма, движется с потоком крови к мозгу. Этот сгусток застревает и вызывает непроходимость кровеносного сосуда.

Часто такой сгусток крови идет из сердца. Чаще всего причиной эмболического инсульта является фибрилляция предсердий.

Тяжелые инсульты могут быть вызваны закупоркой крупных сосудов головного мозга или шеи. Это может привести к необратимому повреждению большого участка мозга.

При ишемическом инсульте могут произойти обширное повреждение мозга. Оно может привести к отеку мозга. Последствием отека может быть тяжелая инвалидность или смерть.



© Allina Health System

## □ Преходящая ишемическая атака (Transient Ischemic Attack — TIA)

Тромботический или эмболический ишемический инсульт можно назвать преходящей ишемической атакой. Иногда его называют «микроинсультом», или «предупреждающим инсультом».

Симптомы ТИА не приводят к мозговым травмам и проходят со временем. Если вы перенесли ТИА, риск возникновения более обширного инсульта повышается.

**Важно: ТИА требуют столь же срочного внимания, как и инсульты. Не игнорируйте симптомы ТИА. Немедленно позвоните по телефону 911.**

## □ Геморрагический инсульт

Этот вид инсультов происходит при разрыве и кровоизлиянии внутримозгового кровеносного сосуда. Геморрагические инсульты делятся на два вида:

### ■ Субарахноидальное кровоизлияние

Оно возникает, когда кровь подтекает в пространство между мозгом и средней покрывающей мозг мембраной.

Это пространство называется субарахноидальным.

Основными причинами являются:

— **Аневризма**

Это возникает, когда стенка артерии или другого кровеносного сосуда слабеет и начинает выпячиваться. Аневризмы мозга обнаруживают на артериях, по которым кровь поступает в мозг. Аневризма может увеличиться в размере и разорваться.

— **Артериовенозная мальформация**

Это происходит в тех случаях, когда кровь из артерий сразу поступает в вены, не проходя через капилляры.

■ **Внутричерепное кровоизлияние**

Это возникает, когда мелкий кровеносный сосуд в мозге разрывается и начинает подтекать. Это приводит к кровотечению в глубинных отделах мозга. В большинстве случаев причиной является высокое кровяное давление.

■ К основным причинам относятся:

— **Высокое артериальное давление**

Может произойти при высоком артериальном давлении, особенно если вы его не контролируете.

— **Амилоидная ангиопатия**

Происходит, когда на стенках мозговых артерий накапливаются белки (называемые амилоидами).

## **Факторы риска инсульта**

Некоторые факторы риска увеличивают вероятность инсульта. Различают два типа рисков: те, которые можно контролировать, и те, которые нельзя.

Лечащий врач или медсестра могут помочь вам определить свои факторы риска и возможности из контроля.

## **Риски, которые можно контролировать**

По мнению Американской ассоциации по инсульту (American Stroke Association), следующие факторы риска можно контролировать:

### **□ Высокое артериальное давление**

Это основная причина возникновения инсультов. Высокое артериальное давление создает нагрузку на стенки кровеносных сосудов. Это скрытое расстройство (известное как гипертония) может привести к инсульту.

Артериальное давление измеряется двумя показателями. Верхний показатель (систолическое давление) означает давление в артериях в момент сердцебиения. Нижний показатель (диастолическое давление) означает давление в артериях, когда сердце находится в состоянии покоя.

#### **— Профилактика:**

- Спросите своего поставщика медицинских услуг, каким должно быть ваше артериальное давление.
- Регулярно ходите на приемы к поставщику медицинских услуг, чтобы держать артериальное давление под контролем. Вместе с поставщиком медицинских услуг составьте план лечения.

### **□ Использование табачных изделий**

Использование табачных изделий повышает риск инсульта в два раза. Оно приводит к повреждению стенок кровеносных сосудов, снижению уровня кислорода в крови; липидные бляшки на стенках артерий формируются быстрее, артериальное давление растет и увеличивает нагрузку на сердце.

Риск инсульта значительно повышается, если вы курите и используете гормональный контрацептив.

### — Профилактика:

- Если вы используете табачные изделия, прекратите. См. список ресурсов на стр. 58-59 или спросите у поставщика медицинских услуг, как побороть эту привычку.

### ❑ Мерцательная аритмия (нарушение сердечного ритма)

Это сердечный ритм, повышающий риск инсульта. Вместо регулярных сокращений верхние камеры сердца вздрагивают.

В сердце собирается кровь, из-за чего образуются тромбы.

Эти тромбы через кровоток могут попасть в мозг.

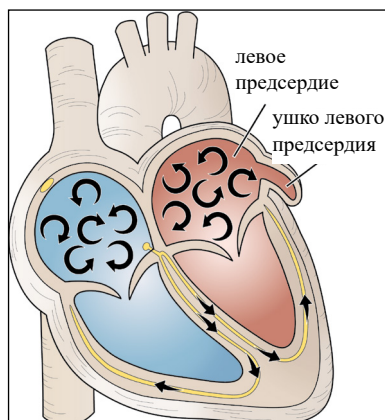
Риск инсульта повышается при наличии апноэ во время сна, мерцательной аритмии или обоих явлений.

### — Профилактика:

- Спросите у поставщика медицинских услуг, какой уход требуется при мерцательной аритмии и как сократить риск образования тромбов в сердце.
- Обратитесь к врачу, если вы считаете, что испытываете приступы апноэ во сне или затрудняйтесь их контролировать.

### ❑ Диабет

Наличие диабета повышает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и инсультов. Если у вас диабет 1-го или 2-го типа, важно следить за уровнем сахара в крови.



© Allina Health System

**Мерцательная аритмия приводит к накоплению крови в сердце из-за нарушений сердечного ритма.**

## — Профилактика:

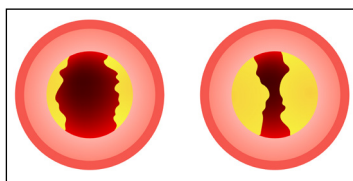
- Следуйте плану лечения, предложенному поставщиком медицинских услуг.
- Питайтесь здоровой пищей. Регулярно занимайтесь спортом. Избавьтесь от лишнего веса, если необходимо. Не используйте табачные изделия.

## □ Преддиабет

Преддиабет — это состояние, при котором уровень сахара в крови выше нормы, но недостаточно высок для диабета. При этом всё равно возникает риск инсультов и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

## — Профилактика:

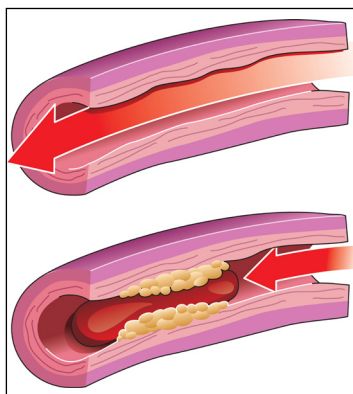
- Каждый год проходите обследование на уровень сахара в крови (A1c).
- Питайтесь здоровой пищей. Регулярно занимайтесь спортом. Избавьтесь от лишнего веса, если необходимо. Не используйте табачные изделия.



## □ Высокий уровень холестерина

Холестерин вырабатывается в печени в виде жирового вещества и содержится в продуктах питания. Также это состояние может встречаться в вашей семье (наследственно).

Холестерин липопротеинов высокой плотности также называют ЛПВП («хороший» холестерин). ЛПВП помогает организму избавиться от избыточного холестерина в крови. Высокое содержание



(сверху) Бляшки на стенках артерий мешают потоку крови (выше).

ЛПВП может снизить риск инсульта и заболеваний сердечно-сосудистой системы

Холестерин липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) считают «плохим» холестерином. Когда на стенках артерий оседает слишком много ЛПНП, образуются бляшки, которые закрывают просвет кровеносных сосудов и нарушают кровоток.

Также кусочки бляшек могут оторваться и по артериям попасть в мозг, где они вызовут инсульт или ТИА.

Высокое содержание ЛПНП может увеличить риск инсульта и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Триглицериды — это тип жиров в кровотоке. Высокое содержание триглицеридов может увеличить риск инсульта и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

#### — Профилактика:

- Питайтесь здоровой пищей. Регулярно занимайтесь спортом. Избавьтесь от лишнего веса, если необходимо. Не используйте табачные изделия.
- Спросите у поставщика медицинских услуг, какой уровень холестерина является нормальным для вас. Вместе с поставщиком медицинских услуг составьте план лечения.
- Регулярно ходите на приемы к поставщику медицинских услуг, чтобы держать уровень холестерина под контролем. Из-за семейного анамнеза для снижения уровня холестерина вам может понадобиться принимать лекарства.

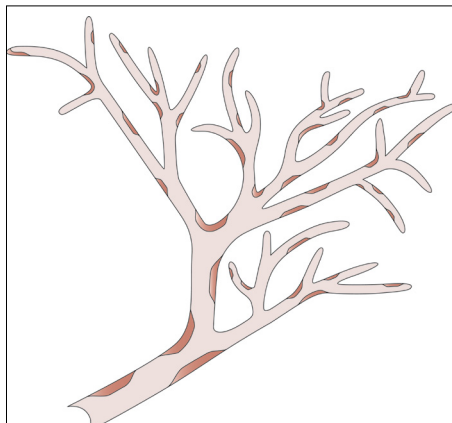


## ❑ Заболевания сердца

Существует много видов заболеваний сердца, включая сердечную недостаточность и порок клапанов сердца. При наличии заболеваний сердца увеличивается риск инсульта.

### — Профилактика:

- Следите за уровнем стресса. Питайтесь здоровой пищей. Регулярно занимайтесь спортом. Делайте силовые упражнения и растяжку.
- Не используйте табачные изделия.
- Спросите у поставщика медицинских услуг, как предупредить или вылечить заболевание сердца.



© Allina Health System

**Бляшки замедляют или блокируют кровоток в кровеносных сосудах.**

## ❑ Избыточный вес

Избыточный вес оказывает дополнительную нагрузку на систему кровообращения. Также он создает предпосылки для высокого содержания холестерина, повышения артериального давления и развития диабета.

### — Профилактика:

- Даже потеря лишних 5–10 фунтов может сыграть большую роль.
- Поговорите с поставщиком медицинских услуг о том, как избавиться от лишнего веса.

### ❑ Недостаточная физическая активность

Отсутствие физических упражнений повышает риск инсульта, высокого артериального давления, высокого уровня холестерина и диабета.



#### — Профилактика:

- Уделяйте физическим упражнениям хотя бы 150 минут в неделю.
- Прежде чем начать регулярно заниматься, поговорите с поставщиком медицинских услуг.

### ❑ Поражение сонных артерий

Есть два крупных сосуда, которые переносят кровь к вашему мозгу. Когда бляшки образуются внутри этих шейных артерий, возникает риск ишемического инсульта.

#### — Профилактика:

- Ваш поставщик медицинских услуг может назначить тесты для выявления количества бляшек.
- В некоторых случаях удаление бляшек может предотвратить инсульт. Ваш поставщик может порекомендовать процедуру по очистке артерии.
- Вам могут назначить лекарство для снижения риска инсульта из-за бляшек.

## ❑ Поражение периферических артерий (ППА)

В случае ППА холестерин и бляшки накапливаются на стенках кровеносных сосудов, в результате чего просветы кровеносных сосудов сужаются. Это может уменьшить кровоток. Риск поражения сонных артерий и инсульта повышается.

### — Профилактика:

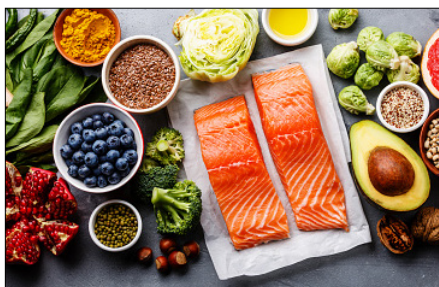
- Обсудите с поставщиком медицинских услуг, как предупредить и вылечить ППА.

## ❑ Плохое питание

Употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров и холестерина может повысить уровень холестерина в крови.

Употребление пищи с высоким содержанием натрия (соли) может

повысить артериальное давление. Употребление высококалорийных продуктов может привести к появлению избыточного веса.



Средиземноморская диета — это режим питания, основанный на продуктах, выращиваемых в регионе Средиземного моря.

### — Профилактика:

- Ешьте в основном растительную пищу. Старайтесь каждый день есть поровну овощей и фруктов.
- Используйте травы и специи в качестве приправы к пище. Травы и специи придают продуктам вкус, не добавляя (или почти не добавляя) калорий.
- Выбирайте цельнозерновые и бобовые продукты. Цельнозерновые и бобовые богаты минералами, витаминами и клетчаткой.

- Не принимайте пищу с низким содержанием питательных веществ. Глубоко переработанные продукты, например чипсы, конфеты и мороженое.
- Выбирайте полезные жиры. Хорошими источниками полезных жиров являются оливковое масло, орехи и жирная рыба (лосось, тунец, палтус, сельдь, сардины).
- Выбирайте нежирные источники белка. Хорошими источниками нежирного белка являются очищенная от кожи курица и индейка, яйца, нежирная говядина и свинина (корейка или вырезка).
- Тщательно пережевывайте каждый кусочек еды. Ешьте не спеша и смакуйте пищу.
- Пейте много воды. В вашем организме достаточно жидкости, если моча имеет цвет от бледно-желтого до прозрачного.

#### ❑ **Злоупотребление алкоголем**

Излишнее употребление алкоголя может привести к инсульту.

##### — **Профилактика:**

- Если вы мужчина, пейте не больше двух алкогольных напитков в день. Если вы женщина, пейте не больше одного алкогольного напитка в день.
- Не пейте алкогольные напитки, если вы беременны.
- При необходимости обратитесь за помощью к поставщику медицинских услуг.

#### ❑ **Употребление наркотиков**

Употребление наркотиков приводит к изменениям артериального давления и повышает риск инсульта. Неправильное использование рецептурных лекарств (особенно вместе с алкоголем и другими лекарственными препаратами) может вызвать ряд проблем со здоровьем, включая инсульт.

## — Профилактика:

- Если вы употребляете наркотики, прекратите. Спросите у поставщика медицинских услуг, как отказаться от них.

## **Риски, которые невозможно контролировать**

По мнению Американской ассоциации по инсульту (American Stroke Association), следующие факторы риска невозможно контролировать:

### **❑ Возраст**

Инсульт может возникнуть у любого человека.

- Чаще ему подвержены люди старше 55 лет.
- Риск инсульта растет с возрастом.

### **❑ Семейный анамнез (генетика)**

Болезни сердца или инсульты в семье могут увеличить риск.

- Риск инсульта повышается, если инсульт перенес кто-то из членов вашей семьи — особенно если это произошло в возрасте до 65 лет:
  - дедушка или бабушка;
  - родитель;
  - брат или сестра.

### **❑ Пол**

Женщины\* подвержены особым рискам инсульта, включая:

- высокое артериальное давление во время беременности (основная причина инсульта среди беременных и недавно рожавших женщин);
- использование определенных видов контрацептивов, особенно при курении.

\*Женщины при рождении.

## ❑ Раса

- Риск первого инсульта у темнокожих взрослых почти в два раза выше, чем у белых.
- Темнокожие взрослые подвержены самому высокому риску смерти при инсульте.
- Инсульт — ведущая причина смерти среди чернокожих женщин.

## ❑ Инсульт или транзиторная ишемическая атака (ТИА)

Если у вас уже был инсульт или ТИА, то риск повторного инсульта повышается.

### **Знаете ли вы?**

- Расизм ведет к дискриминации, стрессу и депрессии среди экономически и социально ограниченных групп населения.

Эти факторы, а также расизм и насилие в сообществе, могут вести к опасному уровню стресса.

- Частая подверженность опасным уровням стресса служит причиной долговременного ущерба для организма и мозга. В результате здоровье среди взрослого темнокожего населения ухудшается.

**Источник: Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association)**

## Признаки и симптомы инсульта: звоните 911

Вы можете заметить симптомы инсульта при пробуждении. Если вы или кто-либо поблизости обнаружил у себя эти симптомы, немедленно позвоните в 911.

### ■ Равновесие

Внезапная потеря равновесия или координации движений, трудно ходить, или головокружение.

### ■ Глаза

Внезапная нечеткость зрения, двоение или потеря зрения в одном или обоих глазах.

### ■ Лицо

Лицо или улыбка перекошены на одну сторону.

### ■ Руки

Внезапная слабость, онемение или паралич руки, кисти руки или ноги, обычно только с одной стороны.

### ■ Речь

Внезапное затруднение речи или понимания сказанного, в том числе спутанность сознания, невнятное произношение или неспособность повторить простое предложение.

### ■ Головная боль

Внезапная очень сильная головная боль (никогда такой ужасной головной боли вы не испытывали в жизни) по неизвестной причине.

Признаки и симптомы могут длиться короткое время и исчезнуть. Обращайтесь за помощью немедленно. Инсульт является неотложным медицинским состоянием.

**Немедленно звоните 911, если у вас появился хоть один из этих симптомов.**

**B**

Balance (Равновесие) – Внезапная потеря равновесия

**E**

Eyes (Глаза) – Внезапное нарушение зрения в одном или обоих глазах

**F**

Face (Лицо) – Лицо или улыбка перекошены на одну сторону

**A**

Arms (Руки) – Внезапная слабость в руке или ноге

**S**

Speech (Речь) – Невнятное произношение слов или не в состоянии повторить простое предложение

**T**

Time (Время) – Если вы заметите любой из этих симптомов, немедленно звоните 911

## Последствия инсульта

При инсульте обычно поражается одна сторона мозга. Движение и ощущения на одной стороне тела контролируются противоположной стороной мозга.

Это значит, что если инсульт коснулся левого полушария мозга, то вы заметите эффект в правой части тела. Если инсульт произошел в правом полушарии, то его последствия будут заметны в левой части тела.

Нарушения, которые могут произойти после инсульта в любой стороне мозга, включают следующие.

### ❑ Нарушение мышечного тонуса

Это расстройство мозга, из-за которого ваши телодвижения могут стать медленнее и прерывистее. Различают несколько этапов восстановления мышечного тонуса.

- Рука, нога или сустав вялые и болтающиеся.
- Рука, нога или сустав движутся бесконтрольно, когда мышечный тонус начинает восстанавливаться. Эти движения не всегда подчиняются сигналам мозга.
- Рука, нога или сустав начинают реагировать на сигналы мозга.



### ❑ Нарушение мочеиспускания

Затрудненное или неконтролируемое (недержание мочи) мочеиспускание. У вас может развиться инфекция мочевого пузыря.



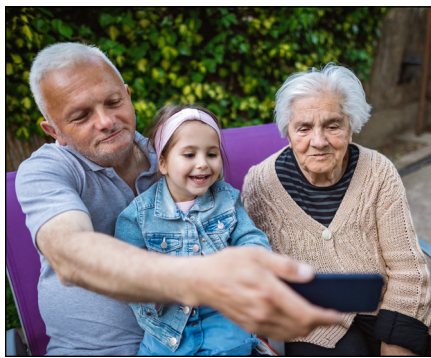
## ❑ **Нарушение функции толстого кишечника**

Очень часто после инсульта возникают запоры. Это можно быть вызвано недостаточным потреблением жидкости или ограниченной физической активностью. Лечащий врач или медсестра могут помочь вам восстановить регулярную функцию толстого кишечника.

## ❑ **Нарушение познавательной способности**

Могут возникнуть нарушения памяти, мышления, внимания или способности к обучению. Например, может быть трудно:

- концентрироваться
- следовать указаниям
- общаться с другими людьми
- планировать свой день или выделить самое важное в таком плане
- принимать решения
- понимать, что опасно
- решать проблемы:
  - обдумывать все этапы, необходимые для решения проблемы
  - находить другие решения, если первоначальное окажется неправильным или неосуществимым
- заниматься повседневной деятельностью, если изменился или больше не существует обычный уклад



■ запоминать информацию или факты, например:

- только что сказанное
- текущую дату и время
- недавно прочитанное
- помнить, что вы уже приняли или еще не приняли лекарство.

## □ Нарушение координации

У вас может снизиться зрительно–моторная координация. Например, вы хотите взять в руку какой–нибудь предмет и промахиваетесь.

## □ Дизартрия (Dysarthria)

Дизартрией называют моторное нарушение речи. Это означает, что вы не в состоянии координировать движения рта, чтобы произносить слова или издавать звуки.

Ее причина — не смущение. Дизартрия возникает в результате слабости, потери координации, потери ощущений в области губ, языка и ротовых мышц. Вы знаете слова, но испытываете сложности с их произнесением. Дизартрия может повлиять на следующее:

- произношение слов
- голос
- скорость речи



## Совет

**Если вашим близким сложно разговаривать, это не означает, что они не могут ясно мыслить. Большинство людей знает, что они хотят сказать, но не может выразить свои мысли вслух.**

- ритм речи
- резонанс (как глубоко и ясно звучит голос)
- контроль дыхания при разговоре.

### □ Дисфагия (Dysphagia)

Дисфагией называют нарушение процесса глотания, вызванное слабостью или потерей чувствительности языка, губ, горла или верхнего неба.

При этом может возникнуть следующее:

- трудно перемещать пищу во рту
- пища застревает в горле
- поперхивание жидкой или твердой пищей (аспирация) и кашель.

Если вам трудно глотать, то вам, вероятно, потребуется сделать видео обследование акта глотания.

Член вашей лечащей группы порекомендует вам подходящий режим питания. Вам могут дать советы для облегчения проглатывания. Вот некоторые из этих советов:

- правильное положение тела и головы:
  - держать спину прямо
  - если вы в постели, поднять до отказа изголовье кровати
  - согнуть колени, чтобы не сползть вниз
  - положить подушки за спину

### Признаки аспирации (инородное тело попало в дыхательные пути)

Позвоните лечащему врачу или медсестре, если у вас появился любой из следующих признаков:

- «булькающий» голос
- слышен звук дыхания
- трудно дышать или глотать
- одышка
- хрип в легких
- повышенная температура.

— держать голову, слегка наклонив ее вниз; это не позволит пище и жидкости попадать в легкие (предотвратит аспирацию).

- правильная консистенция пищи
- правильные порции
- соответствующие посуда и столовые приборы.

Если вы не в состоянии ни есть, ни пить через рот, то вас будут кормить через трубку. При таком кормлении пища и жидкости не будут попадать в легкие.

- Назогастральную питательную трубку введут в желудок через нос и пищевод. Этот способ можно использовать в течение короткого времени.
- Гастростомическую трубку вставляют через брюшную стенку в желудок. Такой способ питания можно использовать длительно, если выздоровление идет медленно.

Диетолог расскажет, какие продукты зондового питания лучше всего подойдут для вашей программы восстановления. Чтобы избежать осложнений, лечащая вас бригада будет тщательно следить за процессом кормления через трубку и делать нужные изменения.

В процессе выздоровления способность глотать может восстановиться. Вас будут ставить в известность о достигнутом прогрессе.

Чтобы снизить риск возможности подавиться во время выздоровления, вам нужно делать следующее:

- Посоветуйтесь с лечащим врачом, если вы кашляете при глотании.
- Кашель — это естественная защита организма от поперхивания. Не пытайтесь остановить этот кашель.

■ Если вы не можете прочистить свои дыхательные пути, сразу же позвоните в 911.

■ Лечащая группа может порекомендовать вам сгущенные жидкости. С ними проглатывание станет безопаснее.

### □ Эмоциональная динамика

Нельзя недооценивать изменения эмоций. Эмоциональное благополучие может помочь вашему восстановлению.

См. раздел об эффектах эмоций на стр. 30-33.

### □ Потеря выносливости

Вы можете обнаружить, что вы не в состоянии заниматься чем-нибудь длительно. Это должно улучшаться по мере того, как вы поправляетесь.

### □ Слабость

Слабость — это чувство усталости, которое мешает заниматься повседневными делами или делать то, что вы хотите. Чувство усталости после мозговой травмы — распространенное явление. Вам может понадобиться больше сна или отдыха.



Вы можете заметить, что симптомы ухудшаются во время усталости.

После отдыха и с течением времени это должно пройти.

Слабость может привести к тому, что:

■ вы будете не в состоянии долго заниматься чем-нибудь

■ вам нужно будет больше концентрироваться или прилагать больше усилий, чтобы делать что-нибудь

■ ощущение усталости будет усиливаться при чувстве беспокойства или при стрессе.

Также при усталости вы можете испытывать трудности с координацией, зрением, речью, телодвижениями, контролем эмоций и другие проблемы.

### Гемипарез (Hemiparesis) или гемиплегия (Hemiplegia)

У вас может быть слабость, частичный или полный паралич одной стороны тела, или только одной руки или одной ноги.

- Если при инсульте была повреждена левая сторона мозга, то пострадает правая сторона тела.
- Если при инсульте была повреждена правая сторона мозга, то пострадает левая сторона тела.

### Импульсивность

Вы можете совершать поступки, не планируя их предварительно.

### Суждение

У вас может исчезнуть чувство того, что ваши возможности ограничены. Вы можете действовать, не думая о последствиях. Вы можете неправильно понять ситуацию. Вам может быть сложно делать суждения, решать задачи, поддерживать порядок, рассуждать — или делать все это вместе.

### Поражение памяти

У вас может ослабеть память. Это может привести к трудностям при запоминании, сопоставлении и воспроизведении информации.

### Изменение чувствительности

У вас может возникнуть онемение или потеря чувствительности в разных областях тела. В результате вам самому может быть трудно определить, где или в каком положении находится какая-то часть тела (например, кисть руки или стопа ноги).



## **❑ Проблемы сексуального характера**

В редких случаях перенесшие инсульт избегают секса по медицинским соображениям. Страх может удерживать вас от интимных отношений с партнером. Вы можете беспокоиться:

- из-за своей внешности
- из-за изменения отношений
- из-за вероятности отказа.

Расскажите партнеру о ваших чувствах. Поговорите о том, как вы оба можете вернуться к прежней близости и любви. Поговорите с врачом, если вас беспокоят интимные отношения.

## **❑ Изменения зрения**

Зрение — это не просто способность видеть. К распространенным изменениям зрения после инсульта относятся:

- потеря зрения;
- расплывчатое зрение или двоение в глазах;
- проблемы с боковым (периферическим) зрением;
- проблемы с определением расстояния и наблюдением за движущимися объектами;
- проблемы с полем зрения (как много вы можете видеть без поворота головы и движения глаз);
- проблемы с быстрой фокусировкой после сосредоточения внимания на близких объектах или в насыщенной среде;
- проблемы с просмотром экрана компьютера, телефона или телевизора.

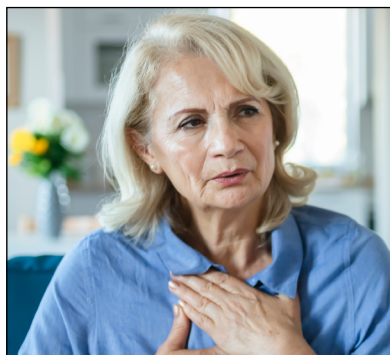
## Последствия инсульта для душевного и эмоционального здоровья

У вас могут быть эмоциональные, поведенческие или другие психические изменения. Поговорите со своим врачом, если ваши эмоциональные изменения становятся более серьезными или не проходят. Вы можете получить помощь, поговорив с социальным работником или психологом.

У вас может быть одно или несколько из следующих изменений.

### □ Тревожное беспокойство

Тревожное беспокойство характеризуется сильным чувством страха и может проявляться в сочетании с постоянной озабоченностью. Сильное тревожное беспокойство является временной реакцией на стрессы повседневной жизни. Обычное чувство беспокойства является нормальным.



Вам понадобится помощь, если у вас есть физические симптомы, которые не позволяют вам чувствовать себя здоровым и которые влияют на вашу работу и социальную жизнь. Тяжелое и хроническое (длительное) беспокойство требует лечения.

Типичные симптомы тревожного беспокойства:

- головокружение или ощущение потери сознания
- ощущение, что сердце колотится в груди, или учащенное сердцебиение



- нарушения дыхания (учащенное дыхание, одышка или ощущение невозможности дышать)
- ощущение начинающейся рвоты
- мышечное напряжение или дрожь
- беспокойство по всякому поводу
- раздражительность или состояние возбуждения
- трудно концентрироваться
- нарушения сна из-за беспокойства
- уход от ситуаций, в которых вы чувствуете себя некомфортно.

## □ Депрессия

Клиническая депрессия является серьезным заболеванием. Это не то, в чем можно себя убедить. Это не просто подавленность или хандра в течение нескольких дней. Печальное настроение после инсульта нормально. Но более глубокая печаль может проявиться сразу после инсульта или через много недель.

У вас может возникать чувство беспомощности, безнадежности и никому-не-нужности. Такие ощущения и мысли могут длиться неделями или месяцами. Депрессия может даже повлиять на то, как часто вы болеете, и на то, насколько успешно вы будете выздоравливать после инсульта.

Если вы заметили у себя какие-либо из следующих симптомов, немедленно позвоните врачу:

- чувство удрученности, подавленности или абсолютной бесполезности
- потеря интереса к тому, что раньше вам нравилось
- ощущение заторможенности, беспокойства или неспособности посидеть спокойно

- чувство никчемности или вины
- повышенный аппетит, отсутствие аппетита или похудание
- трудно концентрироваться, думать, запоминать или принимать решения
- бессонница или слишком длительный сон
- потеря сил или постоянное ощущение усталости
- головные боли
- боли во всем теле
- проблемы с пищеварением
- проблемы с сексом
- чувство пессимизма или безнадежности
- чувство тревоги или беспокойства
- трудно поддерживать отношения с родственниками, друзьями, или с ухаживающими за вами людьми
- мысли о смерти или о самоубийстве.

### **Мысли о смерти и самоубийстве**

Депрессия может сопровождаться чувствами безнадежности, бесполезности и даже мыслями о самоубийстве.

**Если вас беспокоят мысли о смерти или самоубийстве, позвоните на Национальную горячую линию по предотвращению самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline) по телефону 988.**

Сообщите об этом своему основному поставщику медицинских услуг.

## Эмоциональная неустойчивость (недостаточный контроль чувств и реакций)

У вас может наблюдаться недостаточный контроль собственных чувств и реакций. Вы можете смеяться, плакать или расстраиваться по мелочам или не во-время.

## Потеря умения сдерживать себя

У вас могут появиться изменения в том, как вы общаетесь с другими людьми. У вас может проявляться, например:

- агрессия или жестокость
- импульсивность или отсутствие самоконтроля
- вспышки ярости (словесные или физические)
- неуместное социальное поведение
- неуместное сексуальное поведение
- неприемлемое употребление алкоголя, «уличных» наркотиков (героин, марихуана, метамфетамин), или и того и другого.

## Перепады настроения

У вас ощущение счастья может мгновенно смениться на печаль или злость. Перепады настроения могут меняться.

## Эгоцентризм

Может оказаться, что вы концентрируетесь только на своих нуждах, не обращая внимания ни на членов семьи, ни на ухаживающих за вами.



## Последствия, связанные с очагом инсульта

### ❑ Инсульт левого полушария головного мозга

Левое полушарие мозга у большинства людей отвечает за способность разговаривать и понимать язык. Вот наиболее распространенные симптомы языковых расстройств после инсульта в левом полушарии мозга.

#### ❑ Аномия

Может случиться, что вы не в состоянии вспомнить названия обычных предметов.

#### ❑ Афазия (Aphasia)

Афазия означает, что вам трудно понимать сказанное или написанное, а также выражать мысли. У вас могут быть нарушена способность:

- говорить
- читать
- писать
- слушать
- понимать числа
- понимать устную или письменную речь
- находить подходящие слова в разговоре или при письме.



Последствия афазии зависят от вида, места и серьезности мозговой травмы.

Афазия означает, что вам трудно говорить и понимать сказанное. Может быть потеряна способность находить нужные слова или говорить связными предложениями. У вас возникает такое ощущение, что “слово вертится на языке”.

Афазия возникает не при всяком инсульте.

Чтобы понимать, почему инсульт ведет к такому большому разнообразию проблем, важно знать, как работает речь.

- Экспрессивная речь: вы можете словами выразить то, о чем думаете.
- Рецептивная речь: вы понимаете, что говорят вам другие.

Специалист по нарушениям речи (или логопед) поможет вам с этими проблемами. Вы пройдете обследование на способность:

- разговаривать вслух;
- слушать и понимать;
- писать;
- читать и понимать.

Также это обследование поможет установить, какие области речи и языка оказались затронуты. Чтобы узнать больше о том, как общаться с людьми, страдающими афазией, см. стр. 45-48.

### **Апраксия (моторная апраксия)**

Вы можете не быть в состоянии делать целенаправленные движения, несмотря на то, что мышцы и чувствительность не пострадали.

### **Речевая апраксия (аракхиа)**

Речевая апраксия – это моторная апраксия речи. Это означает, что вы не в состоянии координировать движения рта, чтобы получались слова или звуки.

Это не вызвано мышечной слабостью или потерей чувствительности. Вы знаете нужные слова, но вам трудно сформировывать слова или соединять звуки.

У вас могут быть проблемы с произношением:

— **четкое произношение слов**

Вы можете заменять правильный звук на неправильный. Например, “чашка кофе” может звучать как “шашка фифы”.

— **четкое произношение предложений**

Вы можете повторять единственный слог или одну фразу. Например, “так–так–так”.

## **❑ Инсульт в правом полушарии мозга**

Правое полушарие мозга у большинства людей отвечает за мыслительные способности, такие как внимание, память и логическое мышление. Вот наиболее распространенные симптомы инсульта в правом полушарии мозга.

### **❑ Агнозия**

Вы можете потерять способность узнавать знакомые предметы, лица, голоса или места.

### **❑ Аномия**

Может случиться, что вы не в состоянии вспомнить названия обычных предметов.

### **❑ Устойчивость внимания**

Вы можете потерять способность длительно сосредотачивать свое внимание на разговоре или на том, чем вы занимаетесь.

### **❑ Отрицание**

Вы можете отрицать, что у вас был инсульт. Некоторые люди отрицают даже то, что парализованная рука или нога принадлежит им. Они смотрят на парализованную руку или ногу и считают, что она принадлежит кому-то другому.

## **Игнорирование**

Вы можете полностью игнорировать левую сторону тела или всё, что вас окружает слева. Это означает, что вы не поворачиваетесь, чтобы посмотреть налево, или вы не узнаете предметы, которые находятся слева от вас.

## **Устойчивое повторение (персеверация)**

Вам трудно следовать многошаговым инструкциям или отвечать на несколько заданных подряд вопросов. Вы можете повторять ответы или движения, хотя уже дана новая инструкция или задан новый вопрос.

## **Визуальные/пространственные проблемы**

У вас может быть потеряна способность оценивать расстояние, размер, местоположение и скорость движения, а также оценить, как части относятся к целому.

## **Инсульт задних отделов мозга**

Инсульт задних отделов мозга означает, что поражаются задние отделы мозга. К ним относятся ствол мозга, мозжечок (отдел, обеспечивающий равновесие и координацию) и затылочные доли (отделы, обеспечивающие зрение). В результате инсульта у вас могут появиться следующие поражения.

## **Атаксия**

Нарушение согласованности движений руки или ноги.

## **Двойное зрение**

Нарушения зрения в связи с тем, что движение глаза ограничено в одном или обоих глазах.

## Вертиго (головокружение)

Головокружение, при котором возникает ощущение, что вы сами вращаетесь.

## Потеря поля зрения

Потеря способности вообще видеть что-нибудь слева или справа от вас.



## Стволовой инсульт

Ствол мозга соединяет головной мозг со спинным мозгом. Он контролирует множество жизненно важных функций, таких как дыхание, кровяное давление и сердечный ритм. В результате стволового инсульта могут появиться следующие поражения.

### Нарушение дыхания

### Коматозное состояние

Вы не в состоянии ни проснуться, ни двигаться.

### Дисфагия

Вам будет трудно глотать из-за слабости или потери чувствительности языка, губ, верхнего неба, горла или всего вместе. Более подробная информация приводится на страницах 25-27.

### Нарушения работы сердца

### Потеря слуха

### Гемипарез или гемиплегия

У вас может возникнуть слабость, частичный или полный паралич левой стороны тела, правой стороны или обеих сторон.



## **❑ Синдром «запертого человека»**

Вы, по-видимому, будете понимать, что происходит вокруг вас, но вы будете не в состоянии ни говорить, ни реагировать осмысленным образом.

## **❑ Потеря чувствительности**

Возникло онемение или потеря чувствительности левой или правой стороны тела, или обеих сторон.

## **❑ Многоочаговый инсульт (псевдобульбарный синдром)**

Многоочаговый инсульт означает, что несколько малых (лакунарных) кровоизлияний произошло в обеих сторонах мозга. У вас может возникнуть слабость или потеря ощущений в любой стороне тела.

Кроме левосторонних и правосторонних поражений, у вас может возникнуть спутанность сознания, деменция, или и то и другое.

## **Только для ухаживающих за больным**

Вашему близкому, перенесшему инсульт, потребуются соответствующая его состоянию помощь. Это означает, что вам могут потребоваться новые навыки, и могут возникнуть новые взаимоотношения.

Очень важно, чтобы вы узнали, что требуется для безопасности, а также физических и эмоциональных нужд вашего близкого.

Ниже перечислены некоторые обязанности, которые вам, может быть, придется выполнять при уходе за ним:

- Делайте заметки о планах по выписке. Спрашивайте обо всем, что не понятно.
- Проверяйте, что ваш близкий принимает лекарства правильно и в нужное время.
- Проверяйте, что ваш близкий следует рекомендациям по питанию, упражнениям и отдыху.
- Помогайте вашему близкому тренировать навыки, полученные в ходе реабилитации.
- Помогайте вашему близкому справляться с проблемами и учиться действовать самостоятельно.
- Помогайте вашему близкому делать то, что он делал до инсульта. Например, это могут быть использование инструментов, застегивание рубашки и работа по дому.
- При необходимости помогайте вашему близкому ухаживать за собой.
- При необходимости помогайте вашему близкому развивать речевые навыки. Приглашайте близкого на семейные мероприятия, даже если он не может активно участвовать.
- Организуйте все необходимые общественные услуги.
- Помогайте вашему близкому планировать контрольные врачебные приемы и посещать их.
- Помогайте вашему близкому оставаться в безопасности. Помните об ограничениях вашего близкого (например, во время готовки пищи, вождения и возвращения с работы).

## Как стать специалистом по уходу за больным?

Подумайте о том, что изменится в ваших взаимоотношениях, когда вы будете ухаживать за своим близким. Это может помочь вам подготовиться. Спросите себя:

- Каковы потребности моего близкого?
- Кто лучше всего поможет мне позаботиться о потребностях моего близкого?
- Могу ли я помочь выздоровлению моего близкого?
- Какие средства понадобятся мне для заботы о близком? Знаю ли я, где получить эти средства? (См. стр. 52-59.)
- Нужно ли будет составить расписание ухода так, чтобы оно не мешало работе и другим занятиям?
- Если с заботой о близком помогают другие люди, кто будет главным лицом, осуществляющим уход?



### Важно

**Вы не одиноки. Вы можете воспользоваться помощью для заботы о вашем близком.**

**См. ресурсы на стр. 52-59.**

Перед выпиской (отбытием из больницы) у вас будет время обсудить планы дальнейшего ухода за вашим близким с лечащей группой.

Последствия инсульта и нужды больного индивидуальны. Очень важно, чтобы вы узнали, что требуется для безопасности, а также физических и эмоциональных нужд вашего близкого.

Лечащая больного бригада поможет вам решить, какая именно помощь и в каком объеме нужна вашему близкому. Это означает, что вам могут потребоваться новые навыки, и могут возникнуть новые взаимоотношения.

## **Что от вас потребуется при уходе**

Ниже перечислены некоторые обязанности, которые вам, может быть, придется выполнять при уходе.

- **Делайте заметки о плане по уходу за вашим близким после выписки из больницы. Спрашивайте обо всем, что не понятно.**
- **Убедитесь, что ваш близкий:**
  - принимает лекарства правильно и вовремя;
  - хорошо питается, делает физические упражнения и отдыхает.
- **Помогайте вашему близкому:**
  - тренировать навыки, полученные в ходе терапии;
  - решать проблемы;
  - учиться и вспоминать, как действовать самостоятельно;
  - ухаживать за собой, например принимать ванну и ходить в туалет;
  - делать то, что ваш близкий делал до мозговой травмы. Например, это может быть использование инструментов, застегивание рубашки и работа по дому;
  - общаться при необходимости. Приглашайте близкого на семейные мероприятия, даже если он не может активно участвовать.
- **Организируйте все необходимые общественные услуги.**

- Узнайте как можно больше о симптомах мозговой травмы, лечении и уходе.
- Ознакомьтесь с информацией в сообществе и выясните, какие проводятся обучающие занятия.
- Если у вас есть вопросы или сомнения, обсудите их с лечащей группой.

## Не забывайте о себе

Продолжайте заботиться о себе. Старайтесь делать следующее.

- Каждый день уделяйте время тому, чтобы побыть наедине с собой, или берите 1–2 дня отдыха в неделю. Это поможет вам освежиться и давать лучший уход.
- Выходите из дома на небольшие перерывы — например, на обед, прогулку с друзьями или поход в тренажерный зал.
- Уделяйте время занятиям, которые вам нравятся.
- Попросите о помощи у круга людей, ухаживающих за вашим близким.
- Обратитесь за помощью в общественные агентства, группы волонтеров, церкви, организации кратковременного ухода и агентства сестринского обслуживания.
- Поговорите с психологом о том, как изменилась ваша жизнь.
- Вступите в группу поддержки и обсудите прошлый опыт и чувства других лиц, оказывающих уход. (См. стр. 57.)



**Забота о себе столь же важна, как и забота о вашем близком.**

## Группы поддержки

У членов групп поддержки есть схожий опыт ухода за близкими людьми. Другие члены выслушают вас, так что вы сможете поделиться переживаниями с теми, кто испытывает схожие потребности и чувства.

Также в группах поддержки можно получить дополнительную информацию, полезные советы и помощь сообщества.

Члены групп поддержки могут стать вашими новыми друзьями или оказать помощь. Чтобы узнать больше, обратитесь к поставщику медицинских услуг. См. стр. 57.

## Как снизить стресс

- Выздоровление после инсульта не наступает сразу, а идет день за днем. Всегда надейтесь на успешное выздоровление.
- Радуйтесь каждому, даже незначительному, признаку улучшения у своего больного. Эмоции и способность вашего близкого действовать самостоятельно могут меняться каждый день. Возможно, вашему близкому придется научиться действовать иначе, чем раньше, или освоить другие способы выполнения задач, разговоров, речи и ведения социальной жизни.
- Ваши знания и навыки будут совершенствоваться. В этом процессе учитесь и вы, и ваш больной.
- Планируйте перерывы, чтобы вы и ваш больной не были вместе всё время. Перерывы важны и вам, и ему. Придумайте занятие, чтобы вы оба могли выходить из дома.
- Просите помощи у родственников и друзей.
- Чтобы справиться со стрессом, попробуйте расслабление, массаж, упражнения или медитацию. Узнайте у медсестры о доступных вариантах.

- Учитесь у тех, кто прошел через аналогичные события. Прочитайте о них или вступите в группу поддержки.
- Наберитесь терпения и берегите друг друга. Иногда всё это будет вас раздражать. Не вымещайте своего раздражения друг на друга. Говорите о своих ощущениях с родственниками, друзьями, профессионалами или членами групп поддержки.

## **Советы о том, как общаться с вашим близким**

- Не считайте, что ваш близкий не в состоянии понять сказанное. Никогда не говорите ничего такого, что вы не хотели бы, чтобы он услышал.
- Будьте в тесном контакте с логопедом. Вы можете помочь своему близкому улучшить и поддерживать способность к общению, используя предложенную логопедом программу для занятий дома.
- Выясните, в какое время дня лучше всего работать над восстановлением способности к общению. Постарайтесь работать над этим именно в это время. Отлично подойдет период, когда ваш близкий как следует отдохнул. Также подходящее время — утро после хорошего сна.
- Установите распорядок дня.
- Давайте своему близкому отдыхать несколько раз в течение дня.
- Уважайте желания вашего близкого о том, когда ему хотелось бы видиться с другими ухаживающими за ним людьми. Вашему близкому может понадобиться время на то, чтобы приспособиться к травме или поработать над навыками общения. Постепенно возвращайте его в социальные ситуации.
- Включайте вашего близкого в общение, даже если кажется, что он не может разговаривать или понимать речь.

- Позволяйте вашему близкому принимать участие в жизненно важных решениях.
- Помогайте вашему близкому быть как можно самостоятельнее.

### **Помогайте вашему близкому слушать**

- Сделайте так, чтобы он не отвлекался. Закройте дверь. Выключите телевизор или радио. Задерните шторы.
- Ограничьте количество собеседников. Постарайтесь, чтобы не было больших групп.
- Сядьте так, чтобы он мог вас видеть. Это поможет ему расслабиться.
- Если ваш близкий пользуется слуховым аппаратом, убедитесь, что аппарат надет, включен и аккумуляторы заряжены.

### **Как должны говорить вы**

- Говорите медленно.
- Используйте короткие простые предложения.
- Делайте паузы между предложениями, чтобы у вашего близкого было время «переварить» услышанное и ответить.
- Давайте вашему близкому указания, задавайте вопросы и сообщайте по одной идее за раз.
- Говорите о вещах, которые он может видеть. Используйте фотографии, жесты и мимику.





- ❑ Записывайте каждую просьбу, с которой вы к нему обращаетесь. Так он сможет прочитать, что вы просите.
- ❑ Следите за признаками того, что он вас понимает. Если нужно, повторите или перефразируйте то, что вы сказали.
- ❑ Не просите его говорить и делать при этом что-нибудь еще.
- ❑ Старайтесь не менять тему разговора слишком быстро или слишком часто.
- ❑ Постарайтесь, чтобы разговоры были короткими и по существу.

### Как помочь говорить вашему близкому

- ❑ Дайте ему время, по крайней мере 30 секунд, чтобы он вам ответил, выполнил указание, или что-нибудь вам сказал.
- ❑ Напоминайте ему, чтобы он:
  - говорил медленно
  - говорил четко.
- ❑ Поощряйте его использовать и другие способы общения, например:
  - сначала написать, а потом прочитать вслух
  - использовать жесты для объяснения или для того, чтобы показать, что нужно с этим сделать
  - нарисовать
  - показать на картинку, предмет или на написанное или напечатанное слово
  - описать это другими словами.



- ❑ Если ваш близкий испытывает раздражение после 2–3 попыток, попросите его сделать небольшой перерыв. Через несколько минут повторите попытку.

### **Как должны слушать вы**

- ❑ Наберитесь терпения.
- ❑ Не прерывайте. Дайте ему время, по крайней мере 30 секунд, чтобы он вам ответил. Держитесь непринужденно, пока вы ждете.
- ❑ Когда вы его не понимаете, дайте ему об этом знать. Например, скажите ему: «Я не понимаю тебя.»

### **Аспирация**

После инсульта некоторые люди с большей вероятностью могут закашливаться или поперхиваться во время приема жидкостей и твердой пищи. Это может вызвать аспирацию. Риск аспирации особенно высок у людей, страдающих от дисфагии (см. стр. 25-27).

#### **Медицинский термин**

Когда пища, напитки, слюна или рвота случайно попадают в легкие, они могут вызвать инфекцию. Это называется **аспирацией**.

Следите за признаками аспирации у вашего близкого:

- «булькающий» голос;
- слышен звук дыхания;
- трудно дышать или глотать;
- одышка;
- постукивание в легких;
- повышенная температура.

Если вы думаете, что у вашего близкого аспирация:

- Не пытайтесь прекратить кашель. Кашель является естественной защитой организма от застревания объектов в дыхательных путях.
- остановите дальнейшее питье или прием пищи вашим близким, пока кашель не прекратится и дыхательные пути не очистятся;
- Вам или вашему близкому необходимо поговорить об аспирации с логопедом или врачом. Врач может проверить наличие аспирации и дать советы по сокращению риска поперхивания.

### Когда звонить 911

Звоните 911, если у него:

- кожа вашего близкого приняла голубой или фиолетовый оттенок;
- прекратилось дыхание больше, чем на 30 секунд;
- ваш близкий не может говорить или кашлять.



## Сексуальное поведение и сексуальная активность

У перенесших инсульт часто наблюдаются изменения сексуального поведения или сексуальной активности.

Откровенно обсудите с поставщиком медицинских услуг вашего близкого свои вопросы и опасения.

Если поставщик медицинских услуг не знает о проблеме, он не сможет помочь.

### Гипосексуальность

Ваш близкий может потерять интерес к сексу, испытывать депрессию, плакать или легко расстраиваться в неподходящее время. Это может происходить из-за половой дисфункции или физических изменений, вызванных мозговой травмой.

Чаще всего сексуальная дисфункция проявляется в отсутствии возбуждения и оргазма и в импотенции (не может достичь или сохранить эрекцию при половом акте).

Страх из-за физических изменений может удерживать вашего близкого от интимных отношений.

- Не стесняйтесь обсудить с лечащим врачом или медсестрой гипосексуальность вашего близкого. Задайте все вопросы и выскажите все опасения.

### Узнать больше

Посетите Американскую ассоциацию по изучению инсульта (American Stroke Association), чтобы узнать больше об интимных отношениях после инсульта. Перейдите по адресу [stroke.org](http://stroke.org) > About Stroke > Effects of Stroke > Emotional Affects of Stroke ([stroke.org](http://stroke.org)) > Об инсульте > Последствия инсульта > Эмоциональные последствия инсульта).



- Если ваш близкий является вашим сексуальным партнером, то, может быть, имеет смысл обсудить всё, что вас беспокоит, с лицензированным психотерапевтом в области брака и семьи.

## **Гиперсексуальность**

У вашего близкого могут в большей степени проявляться сексуальные мысли, чувства или поведение. Гиперсексуальность может быть причиной неподобающего сексуального поведения, например:

- недвусмысленные разговоры о сексе
- оскорбительные комментарии или жесты сексуального характера
- неуместные прикосновения.

Очень важно, чтобы вы знали, что делать при неподобающем сексуальном поведении.

- Обсудите с лечащим врачом или медсестрой вашего близкого следующее:
  - что делать при неподобающем сексуальном поведении
  - риск венерических болезней
  - как другим людям реагировать на неподобающее поведение моего близкого?
- Обсудите с родственниками или друзьями вашего близкого, какое именно сексуальное поведение является подобающим, а какое – нет.
- Если ваш близкий является вашим сексуальным партнером, то, может быть, имеет смысл обсудить всё, что вас беспокоит, с лицензированным психотерапевтом в области брака и семьи.

## Ресурсы Allina Health

- **Уход на дому Allina Health**  
651-635-9173
- **Институт реабилитации Courage Kenny**  
612-863-4200 или 1-866-880-3550
  - Адаптационные спортивные занятия и восстановительный отдых:  
612-775-2277 или [allinahealth.org/adaptivesports](http://allinahealth.org/adaptivesports)
  - Водный спорт, фитнес и физическое развитие:  
612-775-2306
  - Оценка навыков вождения и обучение им:  
612-262-7855
  - Профессиональная подготовка:  
612-775-2569
- **Финансовая помощь**  
612-262-9000 или 1-800-859-5077
- **Линия по вопросам душевного здоровья и зависимостей**  
1-866-603-0016
- **Институт здоровья и восстановления Penny George**  
612-863-3333 или [allinahealth.org/pennygeorge](http://allinahealth.org/pennygeorge)
- **Перевозка**
  - Срочные медицинские услуги Allina Health:  
651-241-4400
  - несрочная медицинская перевозка: 651-222-0555
- **Нейробиологические исследования**
  - исследования и клинические испытания
  - [allinahealth.org/research/areas-of-research/neuroscience-research](http://allinahealth.org/research/areas-of-research/neuroscience-research)

## Ресурсы сообщества

### ■ Адаптационный восстановительный отдых

- Capable Partners: 612-299-1329
- Reach for Resources, Inc.: 952-200-3030
- Wilderness Inquiry: 612-676-9400
- Департамент парков и зон отдыха:  
Сведения о локальных программах можно найти в вашем городе. Посетите веб-сайт города, чтобы узнать больше.

### ■ Программы дневного ухода для пожилых людей

- Департамент социального обеспечения штата Миннесота:  
Посетите сайт [mn.gov/dhs](http://mn.gov/dhs) чтобы узнать больше о лицензированных поставщиках услуг поблизости. Щелкните *Основное население (General public)*, затем *Лицензирование (Licensing)*.
- Ассоциация дневного обслуживания пожилых людей штата Висконсин: [wadsa.org](http://wadsa.org)

### ■ Службы защиты для пожилых людей

- Центр оповещений о жестоком обращении с пожилыми людьми штата Миннесота: 1-844-880-1574
- Висконсин:  
Посетите сайт [dhs.wisconsin.gov/aps](http://dhs.wisconsin.gov/aps) чтобы узнать больше о службах защиты пожилых людей. Щелкните *Линии помощи пожилым людям в группе риска (Elderly Adults-at-Risk Helplines)* на панели навигации слева, чтобы найти окружное агентство и контактную информацию.

## ■ Brain Injury Alliance

- Миннесота: 612-378-2742 или 1-800-669-6442
- Висконсин: 262-790-9660 или [admin@biaw.org](mailto:admin@biaw.org)

## ■ Адаптационные спортивные занятия и восстановительный отдых в Институте реабилитации Courage Kenny

- 612-775-2277 или [allinahealth.org/adaptivesports](http://allinahealth.org/adaptivesports)

## ■ Горячая линия по вопросам кризиса и предотвращения самоубийств (Миннесота)

- Горячая линия по вопросам кризиса и предотвращения самоубийств: 988

## ■ Службы по вопросам кризиса (Висконсин)

- Линия HOPELINE: отправьте сообщение «HOPELINE» на номер 741741
- Prevent Suicide Wisconsin:  
Посетите сайт [preventsuicidewi.org](http://preventsuicidewi.org) чтобы узнать об объединенной группе по предотвращению самоубийств и линии по вопросам кризиса поблизости. В разделе «Обучение (Learn)» щелкните *План предотвращения самоубийств штата Висконсин (Wisconsin Suicide Prevention Plan)*.

## ■ Центры ресурсов (Миннесота)

- Линия Disability Linkage Line<sup>®</sup>: 1-866-333-2466
- Линия Senior LinkAge Line<sup>®</sup>: 1-800-333-2433

## ■ Центры ресурсов (Висконсин)

- Центры ресурсов по вопросам старения и инвалидности: [dhs.wi.gov/adrc](http://dhs.wi.gov/adrc)



## ■ Временный уход

- Позвоните в местные дома престарелых, агентства по уходу на дому, центры дневного ухода за пожилыми людьми или окружной Департамент социального обеспечения.

## ■ Ассоциации по вопросам инсульта

- Американская ассоциация по изучению инсульта American Stroke Association®: [stroke.org](http://stroke.org) или 1-888-478-7653
- Ассоциация по изучению инсульта штата Миннесота: [strokemn.org](http://strokemn.org) или 763-553-0088
- Национальный институт неврологических заболеваний и инсульта: [ninds.nih.gov](http://ninds.nih.gov)

## ■ Перевозка (Миннесота)

- Metro Mobility: позвоните по телефону 651-602-1111 или посетите [mnhelp.info](http://mnhelp.info) для поиска местных услуг по перевозке. Наберите в строке поиска «medical appointment transportation» (перевозка на прием к врачу).

## ■ Перевозка (Висконсин)

- Несрочная медицинская перевозка Medicaid и BadgerCare Plus: 1-866-907-1493
- Tender Care Transport: 715-835-2435

## ■ Перевозка (общенациональная)

- Independent Living Research Utilization: [ilru.org](http://ilru.org)
- United Way: 211 или 651-291-0211

## ■ Департамент по делам ветеранов

- Миннесота: 1-888-546-5838
- Висконсин: 1-800-947-8387

## ■ Разрешения на парковку для инвалидов (Миннесота)

- Службы для водителей и транспортных средств:  
Позвоните по телефону 651-297-3377 или посетите [dmv.org/mn-minnesota/disabled-drivers.php](http://dmv.org/mn-minnesota/disabled-drivers.php) чтобы узнать больше о разрешениях на парковку для инвалидов.

## ■ Разрешения на парковку для инвалидов (Висконсин)

- Подразделение транспортных средств штата Висконсин:  
Позвоните по телефону 608-264-7169 или посетите [dmv.org/wi-wisconsin/disabled-drivers.php](http://dmv.org/wi-wisconsin/disabled-drivers.php) чтобы узнать больше о разрешениях на парковку для инвалидов.

## ■ Служба доставки Meals on Wheels (Миннесота)

- Город и пригород: 612-623-3363
- Миннесота и окрестности: посетите [meals-on-wheels.com](http://meals-on-wheels.com) и щелкните *Получить еду (Get Meals)*, чтобы узнать больше о доставке еды на дом.

## ■ Служба доставки Meals on Wheels (Висконсин)

- Посетите [gwaar.org](http://gwaar.org) чтобы узнать больше о доставке еды на дом. Щелкните *Техническая поддержка (Technical Assistance)* затем *Программа питания (Nutrition Program)*.

## ■ Услуги профессиональной реабилитации (Миннесота)

- Трудоустройство и экономическое развитие штата Миннесота:
  - Город и пригород: 651-259-7114
  - Миннесота и окрестности: 1-800-657-3858

## ■ Услуги профессиональной реабилитации (Висконсин)

- Подразделение профессиональной реабилитации штата Висконсин: 608-261-0050 или 1-800-442-3477

## **Американская ассоциация по изучению инсульта (American Stroke Association)**

- Американская ассоциация по изучению инсульта (American Stroke Association)  
— 1-888-478-7653 или [stroke.org](http://stroke.org)

### **Группы поддержки Allina Health**

- Больница Abbott Northwestern Hospital:  
— 612-863-4317 или 612-863-4576
- Группа Abbott Northwestern Hospital YESS (Young Enthusiastic Stroke Survivors):  
— 612-863-4317 или 612-863-4896
- Больница Buffalo Hospital:  
— 763-684-3855
- Медицинский центр Cambridge Medical Center:  
— 763-688-7782
- Координатор программы по инсультам Института реабилитации Courage Kenny  
— 612-863-4317
- Институт реабилитации Courage Kenny — кампус Golden Valley Campus:  
— 612-863-4872
- Больница Mercy Hospital:  
— 763-236-8910
- Медицинский центр New Ulm Medical Center:  
— 1-507-217-5685 or 1-507-217-5686
- Больница United Hospital:  
— 651-241-4823

## **Отказ от употребления табака**

### **Allina Health (если вы недавно были госпитализированы)**

- Программа борьбы с употреблением табака в больнице Abbott Northwestern Hospital  
— 612-863-1648
- Программа борьбы с употреблением табака в больнице Mercy Hospital  
— 763-236-8008
- Программа борьбы с употреблением табака в больнице River Falls Area Hospital  
— 715-307-6075
- Программа борьбы с употреблением табака в больнице Allina Health United Hospital – Hastings Regina Campus  
— 715-307-6075
- \*Программа прекращения употребления табака в клинике легочных заболеваний и расстройств сна в больнице United Hospital  
— 651-726-6200
- \*Программа наставничества по борьбе с употреблением табака при Институте здоровья и восстановления Penny George™ (Центр LiveWell)  
— 612-863-5178

**\*За участие в этих программах может взиматься плата.  
Узнайте об этом у вашей страховой компании.**

## Прочее

### ■ Quit Partner

- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) или [quitpartnermn.com](http://quitpartnermn.com)
- Для американских индейцев: 1-833-9AI-QUIT или [aiquit.com](http://aiquit.com)
- Для испанцев: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) или [quitpartnermn.com/es](http://quitpartnermn.com/es)
- [asiansmokersquitline.org](http://asiansmokersquitline.org)

### ■ поддержка онлайн в отказе от курения

- [smokefree.gov](http://smokefree.gov)

### ■ Американская ассоциация пульмонологов (American Lung Association) / Линия отказа от курения (Tobacco Quit Line)

- 651-227-8014 или 1-800-586-4872

### ■ Финансовая помощь для тех, кто использует ингалятор Nicotrol®

- 1-844-989-PATH (7284)
- [pfizerrxpathways.com](http://pfizerrxpathways.com)

### ■ Ароматерапия с использованием растительных экстрактов

- 1-877-999-4236
- [plantextractsinc.com](http://plantextractsinc.com)



Allina Health

[allinahealth.org](https://allinahealth.org)

© 2023 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM.  
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS  
THIS BOOKLET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE, IT IS ONLY A GUIDE.

neuro-russian-ah-24722 (12/22)