



# 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 sajátos 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 Prevenációs és Rehabilitációs Liga

A Nemzeti Stroke Prevenációs 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, Hannibálné Völgyes Krisztina, 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 hozzájutás 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 prevenciós 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, Web oldal, 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 teszük 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 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:**

strokelifa@gmail.com.

**Web oldal:**

strokelifa.blogspot.hu

**Mobil:** +361/ 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

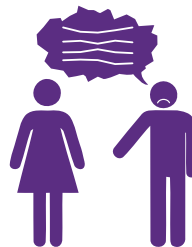
„Felhívtam az orvosomat, mert erőtlén voltam. Azt mondta, hogy „Ez teljesen normális”. Ez megkönnyebbülést jelentett.”

*Richard, stroke-on átesett*



## Afázia

Akik túléltek 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 átél*



## 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:**

strokeliga@gmail.com.

**Web oldal:**

strokeliga.blogspot.hu

**Mobil:** +361/ 458-45-34

**Elnök.** Dr. Folyovich András  
PhD, osztályvezető főorvos

### Egyéni történet: Depresszió

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

*Celia, stroke-ot túlélt*



### 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 fogyatékhöz 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 beszédkésztség fejlesztésében, valamint a nyelési és evési zavarok elhárításában segít.



**Pszichoterápia:** Az emocionális problémákat, valamint az emlékezet- zavarokat 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 minden-napi 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 hozhat. De megköny-nyebbülést a hazatérés lesújtóan némelyek-re 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 háziiorvosához.

## EMBEREK, AKIK A KÓRHÁZI KEZELÉS UTÁN TÁMOGATHATJÁK

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

Megtörténhet, hogy a gyógytornász, logopédus segítségét kell kérnie.

Meglehet, hogy környezetében stroke-betegek 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. Némeleknek olyan szociális otthont kell keresniük, ahol szükségszerű 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 betegségekre 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



**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:**  
strokelifa@gmail.com.

**Web oldal:**  
strokelifa.blogspot.hu

**Mobil:** +361/ 458-45-34

## Az ápolás és támogatás szükségességének megítélése



Ha a stroke után fogyatéka maradt vissza, szüksége lehet ápolásra és támogatásra. Itt az ön ápolási költségeire és pénzügyi támogatására vonatkozó szükségleteit mérik 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:

strokeliga@gmail.com.

#### Web oldal:

strokeliga.blogspot.hu

#### Mobil: +361/ 458-45-34

Érdeklődj meg, hogy az országban melyek a független stroke-klubok.

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.

#### Szavazás: 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. Úgyis szintén 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:**

strokeliga@gmail.com.

#### **Web oldal:**

strokeliga.blogspot.hu

**Mobil:** +361/ 458-45-34

**Elnök.** Dr. Folyovich András  
PhD, osztályvezető főorvos.

## SZÜKSÉGES LÉPÉSEK

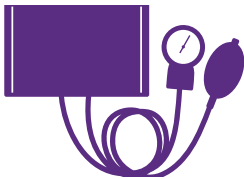


A háziorvos tanácsokat adhat és támogatja a rizikótényezők kiküszöbölését.

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

Az iszkémiás stroke vagy a TIA (átmeneti tünetek) után: a vérclvadásgátló 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 vérrögképződést 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 megkétszerezi 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 ételleket, 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 tesz 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 vérlemezké kóros összecsapódását gátló gyógyszerek, hogy a vér ragacsossága ellen hassanak. Az antikoagulánsok ugyancsak a vérrög kialakulását csökkentik.

## AHOL SEGÍTSÉGET ÉS INFORMÁCIÓKAT KAPHAT

**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:**

strokeliga@gmail.com.

**Web oldal:**

strokeliga.blogspot.hu

**Mobil:** +361/ 458-45-34

**Elnök:** Dr. Folyovich András  
PhD, osztályvezető főorvos.



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](http://stroke.org.uk) honlapunkra. Kiadványainkról visszajelzéseket elektromos postán, a [feedback@stroke.org.uk](mailto: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).

Grafikát: [freepik.com](http://freepik.com); Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd



Támogató:



 [strokeliga.blogspot.hu](http://strokeliga.blogspot.hu)

 [strokeliga@gmail.com](mailto:strokeliga@gmail.com)

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

 Elnök: Dr. Folyovich András PhD,  
osztályvezető főorvos

©Stroke Association 2018. Sokszorosította a  
Európa területére illetékes Stroke Alliance, a  
Stroke Egyesület szíves engedelmével.  
2. verzió

Megjelent: 2019.

Revízió: 2021.

SAFE, ASBL 0661.651.450

Item code: A01L14

Fénykép: Stroke Association

ISBN 978-1-913302-13-9



9 781913 302139