



Здоровіші разом



Департамент культури і туризму
Полтавської обласної військової адміністрації
Обласна бібліотека для юнацтва ім. Олеся Гончара

Здоровіші разом

Інформаційний бюлетень № 6

Серія «Соціальна взаємодія»

Полтава – 2023

Зміст

| | |
|--|-----------------|
| <i>Вступ</i> | <i>С. 3-4</i> |
| <i>Як виникла ідея відзначити Всесвітній день боротьби з інсультом</i> | <i>С. 4-5</i> |
| <i>Чинники ризику інсульту, які неможливо контролювати</i> | <i>С. 5-7</i> |
| <i>Види інсульту</i> | <i>С. 7-10</i> |
| <i>Причини виникнення й розвиток хвороби</i> | <i>С. 10-11</i> |
| <i>За якими ознаками можна запідозрити інсульт у людини поруч або у себе</i> | <i>С. 11-13</i> |
| <i>Інсульт: як протікає, які можливі ускладнення та результати</i> | <i>С. 13-15</i> |
| <i>Лікування інсультів</i> | <i>С. 15-16</i> |
| <i>Профілактика інсультів</i> | <i>С. 16-17</i> |
| <i>Питання-відповіді:</i> | <i>С. 17-18</i> |

Вступ

29 жовтня світ відзначає **Всесвітній день боротьби з інсультом**. На жаль, інсульти стали не просто часто зустрічатися у повсякденні, щороку понад 100 тисяч українців, третина з яких – молодше 65 років, стають його жертвами.

Це щорічний день інформування, який проводиться з метою підвищення обізнаності, профілактики та лікування інсульту. День організований Всесвітньою організацією з лікування інсульту (WSO) і спрямований на підвищення розуміння громадськістю причин, симптомів і факторів ризику, а також важливості раннього виявлення та лікування. WSO також заохочує людей вжити заходів для зниження ризику шляхом зміни способу життя та управління факторами ризику.

У Всесвітній день боротьби у всьому світі проводяться заходи, спрямовані на підвищення обізнаності та інформування населення про цю хворобу. Це можуть бути публічні лекції, ярмарки здоров'я та громадські покази. Багато організацій, включаючи лікарні, клініки та місцеві відділи охорони здоров'я, також беруть участь у заході, надаючи інформацію та ресурси про профілактику та лікування хвороби.

Інсульт є одним з найпоширеніших захворювань у всьому світі, зокрема, у нашій країні. Цей стан займає 2 місце серед найтяжчих захворювань України. Що таке інсульт і чому ми приділяємо йому таку увагу? Інсульт – гостре порушення мозкового кровообігу, через раптове припинення кровопостачання мозку. Наслідком захворювання може бути інвалідність, яка змінює якість життя та праці людини. Це дуже актуальна проблема у нашій країні і вона займає одне з найважливіших місць у медицині.

Через війну в Україні середній вік пацієнтів з діагностованим інсультом, ймовірно, може знизитися орієнтовно на 10-15 років.

За даними МОЗ у 2023 році кількість пацієнтів з інсультом збільшилася на 16%.

Нині в Україні діє 229 медичних закладів, які надають послуги за пакетом «Медична допомога при гострому мозковому інсульті».

«МОЗ продовжує працювати над створенням мережі медичних закладів, в яких є все необхідне для надання якісної медичної допомоги пацієнтам з інсультом, та впровадженням нових ефективних методик для діагностики та лікування інсульту», – додають в міністерстві.

Наразі запрацювали оновлені маршрути для пацієнтів з інсультами. Це сприяє зниженню летальності та інвалідизації.

Кожен громадянин та громадянка мають право на безкоштовне лікування гострого інсульту в закладах охорони здоров'я.

У пакет безкоштовної допомоги входить, зокрема:

- діагностика;
- проведення тромболітичної терапії;

- перебування у реанімації;
- реабілітація;
- малоінвазивна хірургія судин;
- харчування в стаціонарі.

Як виникла ідея відзначити Всесвітній день боротьби з інсультом?

Щороку 29 жовтня у всьому світі наголошується Всесвітній день боротьби з інсультом (World Stroke Day), який був встановлений Всесвітньою організацією по боротьбі з інсультом (World Stroke Organization, WSO) у 2006 році з метою заклику до термінових активних дій у Всесвітній боротьбі проти цього захворювання.

Історія дати, що відзначається сьогодні, почалася раніше, в 2004 році, коли Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила інсульт глобальною епідемією, а в 2006 році була створена Всесвітня організація по боротьбі з інсультом, яка і заснувала цей День.

Всесвітній день боротьби з інсультом в історії

460 років до н.е.

Гіппократ вперше описав такий симптом, як «втрата свідомості», що є наслідком захворювання головного мозку.

2004

Всесвітня організація охорони здоров'я поставили питання про необхідність заснування Дня боротьби з інсультом.

2006

Перше відзначання Всесвітнього дня боротьби з інсультом.

Чому важлива ця подія?

Незалежно від того, ким ви працюєте, що ви робите у своєму житті – ви повинні вміти надавати першу медичну допомогу. Адже, ми не знаємо, що може трапитися з нами, нашими друзями та близькими.

Якщо ви зіткнулися з такою проблемою, як «інсульт», то завдяки цьому дню – ви можете дізнатися і розповісти іншим, як боротися і упереджувати цю хворобу. Бо допомога потрібна не тільки медична, а й психологічна. Ця хвороба «вбиває» головний мозок, та змінює емоційний стан, відношення до втрачених функцій.

Неважливо, скільки вам років, якої ви статі, яка у вас генетика чи професія, «інсульт» молодшає кожного року.

Тому, Всесвітня організація охорони здоров'я поіклувалася про наші вміння та знання, призначивши 29 жовтня Днем боротьби з інсультом.

Чинники ризику інсульту, які неможливо контролювати

Вік

Хоча інсульт дуже помолодшав, але в молодому віці він розвивається лише у 1 із 90 тисяч населення. Тоді як у віці від 75 років він виникає у 1 із 45 осіб.

У віці 45-65 років ризик розвитку інсульту відносно низький (у 1 із 30).

У чоловіків ризик розвитку інсульту на 30% більший, ніж у жінок віком від 45 до 65 років. Але в більш похилому віці величина виникнення інсульту в чоловіків та жінок практично не відрізняється.

Ви не можете контролювати деякі фактори ризику інсульту. Тому важливо, щоб ви їх знали.

Спадковість

Якщо у ваших членів сім'ї був інсульт віком до 65 років, то ви наражаєтеся на великий ризик розвитку інсульту.

Стать

Ми вже говорили про те, що у чоловіків віком від 45 до 65 років ризик розвитку інсульту вищий. Але у жінок є додаткові фактори розвитку інсульту, такі як вагітність, прееклампсія/еклампсія або гестаційний діабет в анамнезі, застосування оральних контрацептивів (особливо у поєднанні з курінням) та гормональна терапія після менопаузи.

ТІА

Транзиторна ішемічна атака (мікроінсульт) є серйозним провісником інсульту. Доведено, що ті, хто мав ТІА, ризик повторного інсульту в 10 разів вищий. Також підвищений ризик інсульту у тих, хто мав серцевий напад.

Як боротися з інсультом?

Більшість факторів ризику інсульту можна контролювати, лікувати чи покращувати. Краще зайнятися вчасно профілактикою, ніж потім лікувати наслідки інсульту і, ймовірно, назавжди залишитися інвалідом.

Високий кров'яний тиск

Гіпертонія – основна причина інсульту, тому необхідно постійно тримати тиск під контролем. Вона збільшує ризик інсульту в 4 рази, тоді як за правильного лікування цю цифру можна зменшити вдвічі.

Куріння

Нікотин та окис вуглецю в сигаретному димі ушкоджують серцево-судинну систему та прокладають шлях для інсульту. Серце курця за добу здійснює на 15 000 більше скорочень, ніж у людини, що не курить. Це призводить до серцевої аритмії, фібриляції передсердь, спазму судин та підвищення тиску. Тому найкраще раз і назавжди розлучитися з цією згубною звичкою.

А використання протизапальних таблеток з курінням збільшує ризик розвитку інсульту.

Цукровий діабет

Цукровий діабет 1 або 2 типу часто супроводжується надмірною масою тіла, високим рівнем цукру та холестерину в крові, а також високим кров'яним тиском.

Зміни та ураження судин головного мозку при діабеті збільшують ризик розвитку інсульту, але діабет піддається лікуванню.

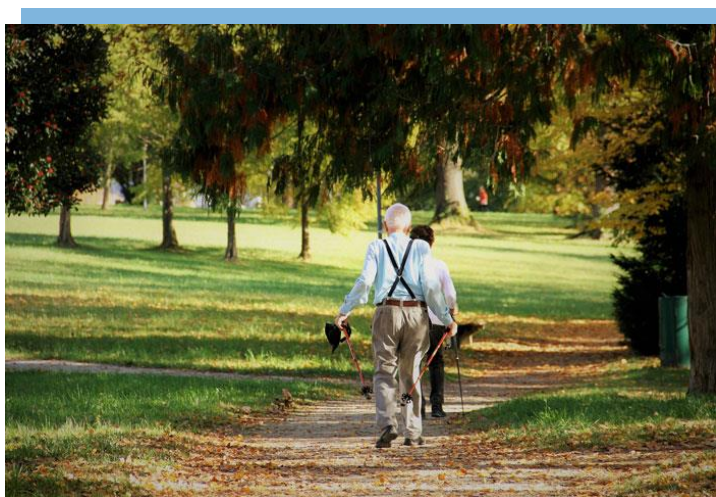
Необхідно контролювати рівень цукру в крові, дотримуватись дієти та приймати протидіабетичні препарати.

Харчування

Дієти з високим вмістом солі, насичених жирів підвищують тиск і рівень холестерину. Щоб запобігти інсульту, потрібно їсти якнайбільше свіжих фруктів та овочів.

Фізична бездіяльність

Малорухливий спосіб життя збільшує ризик розвитку інсульту. Дослідженнями доведено, що достатньо приділяти 150 хвилин на тиждень фізичним вправам, щоб суттєво знизити ризик розвитку інсульту.



Надмірна маса тіла

Необхідно контролювати свою вагу. Втрата хоча б 5-10 кг суттєво знижує ризик не лише інсульту, а й хвороб ССЗ. Індекс маси тіла не повинен

перевищувати 25. Розраховується він за простою формулою: вагу ділимо на зріст у квадраті.

Високий рівень холестерину в крові

Це основна причина атеросклерозу та прямий шлях до виникнення інсульту. Тому варто обмежити споживання ковбаси, маргарину, здоби, солодошів. Калорійність має бути в межах 1500-2000 ккал на добу. До раціону необхідно включити овочі, фрукти, рибу, кисломолочні та морські продукти.

Атеросклероз

Утворення бляшок у стінках артерій спричиняє такі захворювання, як хвороба сонної артерії, захворювання периферичної артерії, викликаючи інсульт. Тому в першу чергу необхідно контролювати і знижувати рівень холестерину в крові.

Миготлива аритмія

Миготлива аритмія та порушення серцевого ритму призводить до того, що кров накопичується і утворює згусток, який може викликати інсульт. Необхідно вчасно звернутися до лікаря та розпочати лікування.

Інші хвороби серця

Люди з ішемічною хворобою серця або серцевою недостатністю схильні до більш високого ризику інсульту, ніж люди зі здоровим серцем.

Дилатаційна кардіоміопатія (збільшення серця), хвороба серцевого клапана та деякі види вроджених вад серця також можуть підвищувати ризик розвитку ішемічного інсульту. Тож працюйте зі своїм лікарем, щоб упоратися з цими захворюваннями.

Зловживання алкоголем та наркотиками

Алкоголь порушує проникність дрібних судин мозку, що призводить до застоювання крові, утворення тромбів та крововиливу. Наркотики посилюють дію алкоголю та значно погіршують ситуацію.

Звички сну

Нещодавні дослідження підтверджують, що повноцінний відпочинок та здоровий сон зменшують ризик розвитку ССЗ та інсульту.

Види інсульту

Розрізняють ішемічні, геморагічні інсульти і субарахноїдальний крововилив. Часто трапляється і транзиторна ішемічна атака (ТІА), яка вважається передвісником справжнього удару. Дуже важливо знати симптоми, причини і способи надання допомоги при кожному конкретному випадку.

Всі види інсульту визначаються як гостре порушення мозкового кровообігу, яке призводить до загибелі тканин і нервових клітин на даній ділянці. Але механізм впливу на організм і ступінь ураження різні. Від них залежать прогнозування, тактика лікування і відновлення після інсульту.

Ішемічний інсульт

Ішемічний інсульт – це закупорка судини, в результаті чого певну ділянку мозку перестає отримувати кисневе харчування. Це веде до досить швидкого відмирання клітин. Від того, наскільки велика ділянка залишилась без харчування, залежить ступінь ураження організму, а також складність відновлення. Залежно від місця розташування ураженої ділянки і функцій, за які він відповідає, розрізняють правобічний і лівобічний інсульти.

Є кілька різновидів цього явища. Класифікація може враховувати механізм закупорки або особливості перекритою артерії.



Який буває інсульт в даному випадку:

- **Атеротромботичний.** Трапляється внаслідок появи і поступового зростання атеросклеротичної бляшки. Якщо прохідність артерії в цьому місці звужується до 25%, можлива ТІА. При повному закупорюванні настає критичний момент. Він може статися вже через кілька годин, зазвичай відразу після пробудження;
- **Гемодинамічний.** Причина – різке зниження артеріального тиску, що несе за собою недолік кисневого харчування в мозку і не залежить від часу доби. Симптоми проявляються з різним ступенем інтенсивності;

- **Кардіоемболічний.** Причина – хвороби серця, що призводять до появи там тромбів. Трапляється під час виконання звичної роботи, не обов’язково важкої фізично. Ознаки проявляються різко;
- **Лакунарний.** Уражаються дрібні судини, відразу кілька. Вони зазвичай розташовуються в підкірковій речовині. Відрізняється поступовим проявом симптомів;
- **Гемерологічні мікрооклюзії.** Причина – відхилення в згортанні крові. Перекриваються дрібні артерії через появу там тромбів;
- Якщо закупорка судини відбувається в очній артерії і призводить до локальних порушень, це явища називається інсульт очей.

Мікроінсульт

Цей тип відрізняється від попереднього тим, що має тимчасовий характер. По суті, він є тільки попередником справжнього удару. Мікроінсульт – це патологічний процес, що триває від декількох хвилин до доби, але не супроводжується незворотними ушкодженнями ділянок мозку.

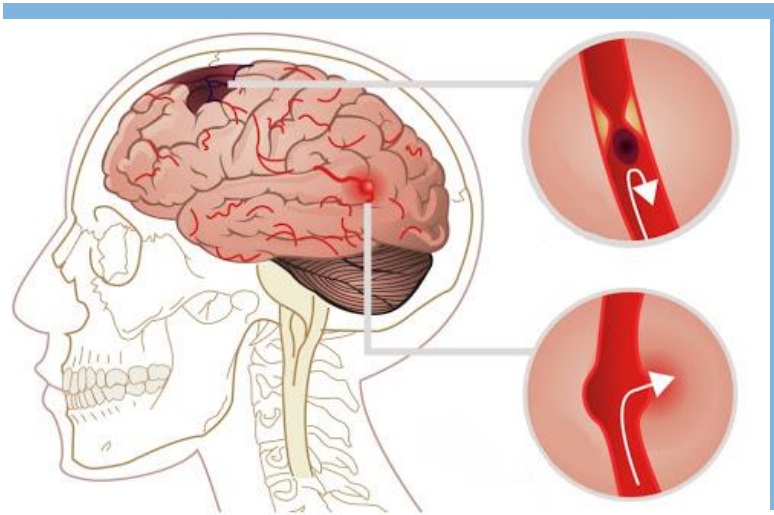
Він відрізняється за тривалістю і ступенем прояву симптомів. Бувають такі види:

- Легкий (до 10 хвилин);
- Середньої тяжкості (до доби);
- Важкий (в середньому добу), з залишаються після нападу легкими органічними порушеннями).

Геморагічний інсульт

Геморагічний інсульт – судинна катастрофа, обумовлена неконтрольованою кровотечею всередині головного мозку, або в просторі між оболонками мозку та черепом. Цей вид інсульту особливо небезпечний і розвивається стрімко. Слід діяти швидко і не втрачати ані хвилини, інакше це може призвести до надзвичайно серйозного пошкодження мозку або смерті.

Це смертельно небезпечний для людини стан, який виникає, коли кровоносна судина у головному мозку розривається та починає кровоточити. Пролита кров в тому числі тисне на сусідні ділянки мозку, пошкоджуючи їх до припинення постачання кисню та поживних речовин у відповідну ділянку мозку.



Крововилив може бути:

- Внутрішньомозковий;
- В шлуночкову систему мозку;
- Субарахноїдальний (найбільш рідкісне, але з найважчими наслідками);
- Змішаний (об'єднує відразу кілька видів).

Причини виникнення й розвиток хвороби

Ішемічний інсульт – це медична проблема, яка викликана істотним зниженням або припиненням руху крові через мережу мозкових артерій і вен в певній зоні мозку. Геморагічний, у свою чергу, спровокований геморагією у мозок та підболонокковий простір.

Причини інсульту можуть бути різними.

виникненню інсульту сприяють різного роду ураження серця – фібриляція передсердь, порушення серцевого ритму, інфаркт міокарду, постінфарктні аневризми, що супроводжуються тромбоутворенням, ревматизм серця, ідіопатичні кардіоміопатії, ендокардити, міокардіопатії й ін.

Геморагія в мозку виникає при розриві судини або виході формених елементів крові через стінки капілярів та дрібних вен в навколишні тканини.

Причини крововиливу в мозок при геморагічному інсульті:

- Травми голови;
- Різке підвищення артеріального тиску;
- Вторинна геморагія в стовбурі головного мозку;

- Новоутворення мозку, артеріїти, коагулопатії.

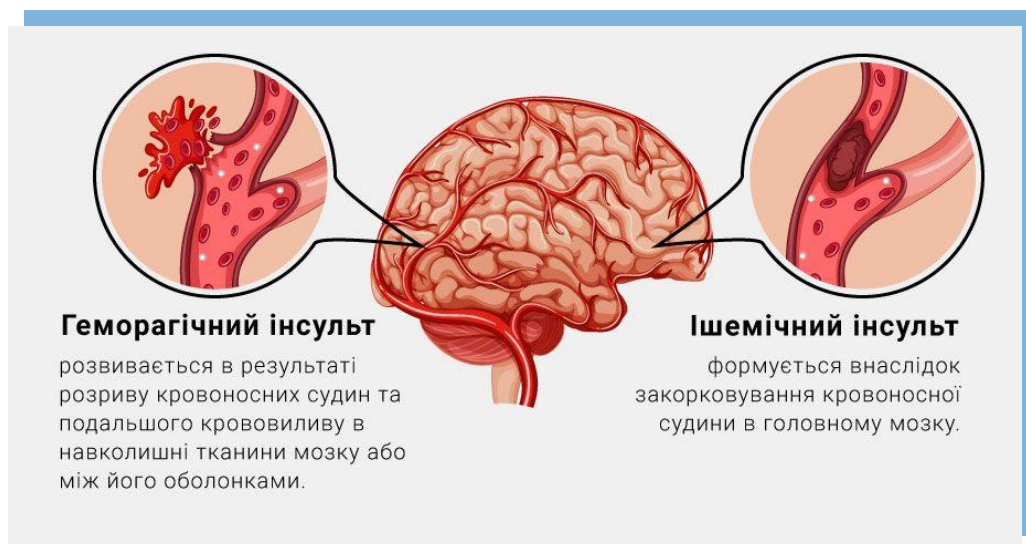
У розвитку геморагічного інсульту велику роль відіграють деякі гени (ген ренін-ангіотензивної системи, гени системи гомеостазу та ін.).

При порушенні мозкового кровообігу в організмі пацієнта дуже швидко розвиваються патобіохімічні зміни, що призводять до незворотнього пошкодження нервової тканини мозку внаслідок змертвіння його ділянки та запрограмованої загибелі клітин.

Крововилив в головний мозок призводить до загибелі нервової тканини на пошкоджених ділянках. Гематома здавлює тканини мозку, в результаті чого різко підвищується внутрішньочерепний тиск. Інтенсивність неприродних змін прямо пропорційна розмірам геморагії. набряк головного мозку виникає вже через кілька хвилин після розвитку локальної ішемії в результаті пошкодження клітинної мембрани та накопичення в клітині рідини.

Набряк мозку викликає підвищення внутрішньочерепного тиску, що у свою чергу, веде до геморагічної трансформації інфаркту та зміщення відділів мозку.

Якщо летального результату не настає, набряк мозку поступово спадає протягом одного-двох тижнів, некротична тканина мозку піддається резорбції або розрідженню. Надалі на місці інфаркту формується рубець зі сполучної тканини та/ або кістообразна порожнина.



За якими ознаками можна запідозрити інсульт у людини поруч або у себе?

Для того, щоб самостійно діагностувати інсульт, необхідно звернути увагу на несподівану появу таких ознак:

- Слабкість, оніміння, втрата чутливості в ділянці обличчя, руці, нозі найчастіше з одного боку (половини) тулуба;

- Зниження, порушення або втрата зору;
- Втрата мови, труднощі при розмові або при розумінні мови;
- Сильний головний біль без будь-яких причин;
- Втрата чіткого усвідомлення дійсності (пам'ять просторова орієнтація, сприйняття), нудота, блювання, порушення ковтання, хиткість при ходьбі, втрата рівноваги без явних причин, особливо якщо ці симптоми пов'язані з симптомами, вказаними вище.

Наявність в гострій формі асиметричної слабкості в кінцівках і мовних порушень, у 80 % випадків свідчать про інсульт!

Якщо наведений детальний перелік здається занадто складним, то можна скористатися дуже простим тестом, який в англійській літературі називають FAST. Це абревіатура розшифровується як Face Arm Speech Test, або в перекладі з англійської «обличчя – рука – мова – тест» за назвою критеріїв оцінювання.

Цей тест, за даними авторів, дає можливість діагностувати інсульт у 79%.

Обличчя

- **Виявлення:** попросити, щоб пацієнт посміхнувся або показати зуби;
- **Ознаки позитивного тесту:** виявлення значної асиметричності обличчя в стані спокою;
- **Ознака хвороби:** слабкість мимічної мускулатури на ураженому боці обличчя

Рука

- **Виявлення:** підняти обидві руки пацієнта на 90° у положенні сидячи й на 45° у положенні лежачи, утримувати їх 5 сек., а потім відпустити;
- **Ознаки позитивного тесту:** одна з рук опускається;
- **Ознака хвороби:** слабкість у руці з ураженого боку

Мова

- **Виявлення:** попросити пацієнта сказати просту фразу. Наприклад, «свіжі булки в магазині». Необхідно виявити порушення мови, які тільки-но виникли, запитати про зміну мови в оточуючих;
- **Ознаки позитивного тесту:** нерозбірливість мови, труднощі при розумінні мови, виконанні простих команд, при називанні оточуючих предметів та повторюванні сказаних фраз;

- **Ознака хвороби:** порушення мови

При крововиливі характерні такі ознаки інсульту як: нудота, блювота, сильний головний біль, почервоніння обличчя, розлади свідомості, психомоторне збудження, порушене дихання, мимовільні рухи очей високої частоти й атаксія в кінцівках, можливі напади епілепсії.

При прориві крові в шлуночки мозку згасають глибокі рефлекси, не виявляються оболонкові симптоми, розвивається глибока кома.

При крововиливі в таламус, частіше за все, виникає таламічний синдром, одностороння геміанопсія. Таламічний синдром проявляється паралічем або парезом однієї половини тіла, порушенням координації рухів, шкірної та глибокої чутливості, гіперпатією, частою зміною настрою (аж до думок про самогубство).

Клінічний результат порушення мозкового кровообігу визначається головним чином розміром судини, в якій порушений кровообіг, швидкістю закорковування мозкової артерії, локалізацією ураження, станом колатерального кровообігу та реологічними властивостями крові

Інсульт: як протікає, які можливі ускладнення та результати

Перебіг інсульту визначається обсягом й місцезнаходженням ураження, вираженням набряку мозку, об'ємом гематоми, наявністю супутніх медичних проблем та ускладнень.

До наслідків інсульту відносяться:

- Параліч;
- Втрата пам'яті;
- Повна втрата мови або її дефекти;
- Проблеми зі слухом та/ або зором;
- Пневмонія;
- Пролежні;
- Сепсис;
- Патологічні порушення діяльності серцевого м'яза та ін.

За статистичними даними, в перший місяць після інсульту вмирає до 25% пацієнтів. Причиною смерті стає набряк мозку, здавлення стовбура головного мозку, емболія легеневої артерії, інфаркт міокарда, ниркова недостатність та септицемія. До 40% смертей припадає на перші дві доби після інсульту. З живих

до кінця першого місяця хвороби понад 50% мають інвалідизуючі неврологічні розлади. Чим більш значний неврологічний дефіцит до кінця першого місяця хвороби, тим менше шансів на повне відновлення організму. Поліпшення мовних функцій може відбуватися протягом декількох років після інсульту.

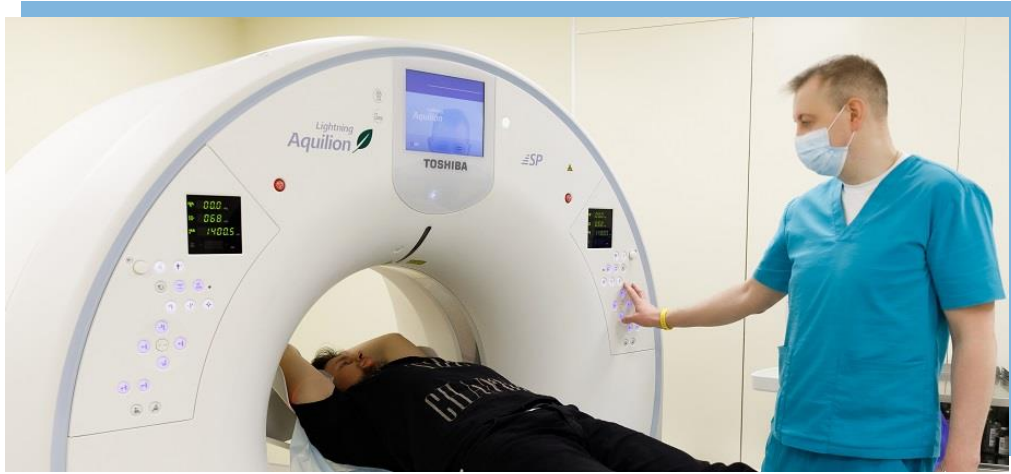
Діагностичні заходи

Діагностика інсульту заснована на характерній клінічній картині медичної проблеми, наявності неврологічних синдромів, відповідних факторів ризику розвитку хвороби й обов'язкових інструментальних дослідженнях.

Інструментальна діагностика інсульту:

- КТ;
- МРТ;
- Ультразвукове дослідження судин (дуплексне й триплексне сканування прецеребральних артерій голови, транскраніальна доплерометрія церебральних артерій);
- Електрокардіографічне дослідження;
- Ехокардіографія;
- Моніторування ЕКГ по Холтеру;
- Ангіографія.

Результати КТ та МРТ дозволяють виключити черепно-мозкові травми, новоутворення, енцефаліт та інші хвороби. При постановці діагнозу «інсульт» одним із головних завдань лікаря є відокремлення цієї медичної проблеми від захворювань зі схожою симптоматикою – геморагічний інфаркт, транзиторна ішемічна атака.



В протокол діагностики входять наступні лабораторні методи дослідження:

- ЗАК з визначенням кількості тромбоцитів;
- Аналіз крові на ВІЛ та RW (сифіліс);
- Біохімія крові;
- ЗАС

Лікування інсультів

При ішемічному інсульті лікування включає загальні терапевтичні заходи, а також специфічну та диференційовану терапію.

Загальні принципи лікування медичної проблеми:

- Застосування гіпотензивних засобів, препаратів, що знімають симптоми, й т.п.;
- Усунення функціональних порушень роботи серця, судин і органів дихальної системи;
- Профілактика та лікування ускладнень, а також своєчасне усунення їх можливих наслідків;
- Лікувальна гімнастика;
- Логопедичні заняття;
- Фізіотерапія;
- Рефлексотерапія;

- Психотерапія.

Специфічне лікування інсульту полягає в тромболітичній терапії, введенні нейропротекторних лікарських препаратів, вазоактивних засобів та ін.

Тривалість постільного режиму визначається загальним самопочуттям пацієнта, станом ЦНС та ПНС, а також основних функцій життєдіяльності організму. У разі стабільного стану, постільний режим можна обмежити до трьох-п'яти днів. В інших випадках, при відсутності соматичних протипоказань, – він не повинен перевищувати 3 тижнів. За ступенем активізації хворого важливо збільшувати обсяги фізичних навантажень. Це допомагає відновити рухові функції кінцівок та попередити тромбоз глибоких вен.

При набряку мозку, що наростає, при відсутності ефекту від лікарської терапії, можливо оперативне втручання з метою декомпресії мозку та порятунку життя хворого. Також, операція може бути показана при великих за обсягом гематомах. При інфаркті мозочка з проявом стоволового синдрому та обструктивної гідроцефалії нейрохірурги накладають дренаж або вентрикулярний шунт.

Відновлення після інсульту має бути направлено на мінімізацію когнітивних розладів, відновлення моторних і мовних функцій.

Профілактика інсультів

Профілактика інсультів, перш за все, полягає в корекції факторів ризику їх розвитку.

Як можна попередити інсульт:

- Регулярно проходити профілактичний огляд у невролога;
- Перевіряти рівень холестерину. Контролювати цей показник важливо не рідше, ніж 1 раз на 5 років. Якщо у вас високий рівень холестерину, зміна способу життя та консультація з лікарем допоможе зменшити ризик інсульту;
- Контролювати артеріальний тиск. Деколи важко розпізнати симптоми гіпертонії. Поговоріть з вашим лікарем про те, як часто вам потрібно перевіряти тиск. Ви можете це робити вдома, у лікаря, а також в деяких аптеках;
- Лікувати діабет. Якщо лікар вважає, що у вас є симптоми діабету, пройдіть обстеження. Регулярно перевіряйте рівень цукру в крові;
- Лікувати серцеві захворювання. Вчасно обстежуватися та дотримуватися призначеного лікування;

- Обирати здорову їжу. Щоденний раціон обов'язково має містити свіжі овочі та фрукти. Вживати їжу з низьким вмістом насичених жирів, трансжирів і холестерину. Важливо також обмежити споживання солі, що допоможе знизити артеріальний тиск;
- Бути фізично активними. Це допоможе зберегти здорову вагу та знизити рівень холестерину. Щотижня займатися швидкою ходьбою, 30-40 хв. аеробних вправ – найкращий спосіб підтримати форму та здоров'я. Проте, якщо ви маєте протипокази до якихось видів фізичних навантажень, проконсультуйтеся з лікарем, який підкаже вправи, що вам підійдуть;
- Відмовитися від куріння. Пам'ятайте, що ваш лікар може запропонувати способи відмови від поганої звички;
- Відмовитися від алкоголю. Надмірне споживання алкоголю може підвищити кров'яний тиск.

Питання-Відповіді:

Що гірше: ішемічний або геморагічний інсульт?

Різниця між геморагічним та ішемічним інсультом полягає в тому, що в першому випадку до порушень у роботі центральної нервової системи призводить крововилив у мозкову тканину, а в другому – недостатній кровообіг, спровокований закупоркою судин, який спричиняє гіпоксію з відмиранням клітин мозку. Інсульт має різну вираженість і характер наслідків, що визначається швидкістю надання адекватної медичної допомоги, обсягом виниклого крововиливу або місцем розташування тромбу. За даними статистики, переважна частина важких наслідків і летальних випадків припадає на геморагічну форму патології.

Коли настає полегшення після інсульту?

Швидкість стабілізації стану пацієнта після інсульту залежить від тяжкості ураження тканин головного мозку та наявності супутніх патологій, які здатні ускладнити реабілітацію. Перші покращення з'являються приблизно через 2–3 тижні. Їх виявляє невролог під час огляду. Відновлення після інсульту може вимагати від декількох тижнів до 2-х років (в деяких випадках – від 3 до 6 років).

Як зрозуміти, що починається інсульт?

Перші ознаки інсульту залежать від локалізації та ступеня вираженості ураження. Геморагічний інсульт зазвичай розвивається, коли людина не спить, а ішемічний – вночі або під час сну. Первинні симптоми переважно проявляються у вигляді різкого головного болю, запаморочення, порушення координації рухів і свідомості, оніміння м'язів обличчя та кінцівок, невизначеної мови, нестійкості ходи. У разі появи підозр на інсульт швидка допомога повинна бути викликана негайно.

Що не можна робити після інсульту?

Після перенесеного інсульту неприпустимі:

- Збільшення ваги;
- Відвідування лазні, сауни;
- Важкі фізичні навантаження;
- Куріння та вживання спиртного;
- Відхилення від обраної дієти;
- Ігнорування прийому виписаних лікарем ліків;
- Відмова від дотримання інших лікарських призначень.

Після інсульту необхідно уникати в раціоні випічки та кулінарних жирів.

Також у списку заборонених продуктів:

- Жирні сорти м'яса та молочних продуктів;
- Рафіновані вуглеводи та фаст-фуд;
- Солодощі, цукерки, шоколад;
- Смажені та гострі страви;
- Солоності та маринади;
- Міцна кава та чай;
- Напівфабрикати;
- Газована вода;
- Бульйони;
- Консерви.

Чи можна повністю відновитися після інсульту?

Повне відновлення після інсульту та швидке повернення до звичного життя спостерігається в рідкісних випадках. Воно можливе лише у 16–35 % пацієнтів за умови вчасно отриманої медичної допомоги. У решти 35 % зберігаються ознаки інвалідизації різного ступеня вираженості. 30 % після хвороби змушені дотримуватися обмежень.

Після перенесеного інсульту завжди залишається ризик рецидиву порушення мозкового кровообігу. Це може бути мікроінсульт або повторний інсульт. Тому пацієнтам необхідно уважно ставитися до стану свого здоров'я. Транзиторна ішемічна атака та симптоми гіпертонічного кризу – привід для термінового звернення до лікаря.

! Насправді, щоб знизити ризик розвитку інсульту, потрібно так мало: стежити за своїм здоров'ям, рухатися, правильно харчуватися і відмовитися від шкідливих звичок.

Використана література

Фадєєв П. Інсульт / П. Фадєєв. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, [2011]. – 160 с.

Електронні видання

Бойко В. Види інсульту: як розпізнати і відрізнити [Електронний каталог] / В. Бойко // LIFE-HOUSE : [сайт]. – Текст. дані. – Київ, 2021. – Режим доступу: <https://life-house.ua/center/vidi-insultu-jak-rozpiznati-i-vidriznity/> (дата звернення: 20.09.2023). – Назва з екрана.

Всесвітній День боротьби з інсультом «Здоровіші разом» [Електронний ресурс] // Харківський національний медичний університет : [сайт]. – Текст. дані. – Харків, 2022. – Режим доступу: <https://knmu.edu.ua/news/vsesvitnij-den-borotby-z-insultom-zdorovishi-razom/> (дата звернення: 28.09.2023). – Назва з екрана.

Інсульт: профілактика та фактори ризику [Електронний ресурс] // Центр громадського здоров'я МОЗ України : [сайт]. – Текст. дані. – Київ, 2021. – Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/insult-profilaktika-ta-faktori-riziku> (дата звернення: 21.09.2023). – Назва з екрана.

Поя А. Через війну інсульти можуть «помолодшати» на 10-15 років – МОЗ [Електронний ресурс] / А. Поя // Українська правда : [сайт]. Текст. дані. – [Б. м.], 2023. – Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/08/10/255842/> (дата звернення: 2.10.2023). – Назва з екрана.

Чинники ризику розвитку інсульту [Електронний ресурс] // Клініка сучасної неврології Аксімед : [сайт]. – Текст. дані. – Київ, [б. в.]. – Режим доступу: <https://aksimed.ua/chynnyky-ryzyku-rozvytku-insultu/> (дата звернення: 29.09.2023). – Назва з екрана.

Серія «Соціальна допомога»

Здоровіші разом

Інформаційний бюлетень № 6

Укладач:

Ольга Пошибайло

Редактор
Комп'ютерний набір
Комп'ютерна верстка
Відповідальна за випуск

Н. Фенько
О. Пошибайло
О. Якубовський
С. Сичова

Підписано до друку 23.2023 20 стор. Тираж 3 прим.
Обласна бібліотека для юнацтва імені Олеся Гончара
36039, м. Полтава, вул. Олеся Гончара, 25 а
[http:// libgonchar.org](http://libgonchar.org) E-mail: pobugonchara@ukr.net