



Інсульт — гостра недуга сучасності, яка може застати зненацька навіть найактивніших і найздоровіших людей. А наслідки інсульту можуть бути руйнівними: інвалідність, втрата працездатності, а інколи — і життя. Однак, попри всю свою підступність, інсульт — це захворювання, яке можна попередити й з яким можна ефективно боротися.

Саме тому, ми присвячуємо цей випуск журналу такій надважливій темі. На сторінках нашого видання ви знайдете всебічну інформацію про інсульт: від причин його виникнення до сучасних методів лікування та реабілітації.

Ви дізнаєтеся, як розпізнати перші симптоми інсульту і що робити в екстрених ситуаціях. Ми поділимося з вами історіями людей, які пройшли шлях лікування та реабілітації та знайшли сили, щоб повернутися до повноцінного життя. Крім того, ми надамо практичні поради для родичів та близьких людей, які доглядають за хворими після інсульту.

Цей номер ми підготували разом з «Асоціацією еволюції медицини», котра працює задля впровадження медичних інновацій для ефективної профілактики, діагностики та лікування населення. Ми віримо, що інформація, яку ви знайдете в цьому журналі, допоможе вам краще зрозуміти інсульт, захистити своє здоров'я і підтримати близьких людей, які зіткнулися з цією проблемою. Пам'ятайте, що інсульт можна подолати завдяки своєчасній допомозі, сучасним методам лікування та ранній реабілітації. А профілактика інсульту — це найкращий спосіб забезпечити себе від цього захворювання.

**Овсійчук Леся**, головна редакторка журналу MEDplus

Гостре порушення мозкового кровообігу є другою за значущістю причиною смерті та третьою причиною інвалідності у всьому світі, за останніми даними ВООЗ. Нещодавно «Асоціацією еволюції медицини» було проведено бранч, присвячений цій темі. Разом з неврологами та нейрохірургами було обговорено цілу низку питань профілактики, діагностики, лікування та реабілітації інсультів. Одним з важливих моментів було те, що люди дуже мало знають про порушення мозкового кровообігу, не розуміють що до нього призводить, як не захворіти тощо.



Тому ми й вирішили зробити спільний випуск з журналом доказової медицини MEDplus, який може допомогти популяризувати знання про інсульт серед населення. Крім того, у світі на жаль є питання «відірваності» один від одного учасників медичного простору — лікарів, науковців, освітян та виробників обладнання й фармпрепаратів. При цьому, лише за умови тісної взаємодії та взаєморозуміння між наукою, медициною та бізнесом ми зможемо покращити здоров'я нації. Тому головною метою Асоціації є впровадження медичних інновацій для ефективної профілактики, діагностики та лікування населення шляхом організації співпраці між усіма учасниками медичного ринку та пошук методів розповсюдження цих знань серед населення.

Ми прагнемо, щоб після прочитання цього випуску кожна людина знала що таке інсульт та які його основні симптоми, що при цьому робити й до кого звертатися, куди пацієнта повезуть і як його лікуватимуть, що таке реабілітація після інсульту і яка вона має бути. Сподіваємося всі, хто прочитає цей журнал, буде більше приділяти уваги збалансованому харчуванню, чекапам та іншим важливим аспектам профілактики хвороб серцево-судинної системи й інсульту зокрема.

**Клименко Оксана**, канд.мед.наук, президент «Асоціації еволюції медицини»

Команда журналу MEDplus висвітлює інформацію про здоров'я та технології у медицині, екологію та інші сфери, які впливають на якість життя людей.

Над випуском номера працювали:

Головна редакторка:  
**Леся Овсійчук**

Випускова редакторка:  
**Світлана Сівовна**

Бренд-менеджерка:  
**Ольга Сельдіна**

Медична редакторка:  
**Оксана Клименко**

Головний дизайнер:  
**Костянтин Бікмулін**

Дизайнерка:  
**Анастасія Похил**

Журналісти:  
**Єлизавета Овсійчук,  
Валерія Пучин,  
Катерина Сибіра,  
Оксана Клименко**

Реклама:  
**Ірина Гурська**

Адреса редакції:  
**Офіс ТРК «МЕДІЯ»  
03057, м. Київ, вулиця  
Антоня Цедіка, 12**

З питань реклами,  
листи в редакцію  
та пресрелізи:  
**med.plus.ua  
@gmail.com**

Сайт:  
**medplus.media**

# ЗМІСТ

 **MED+** ПРОФІЛАКТИКА 5

## **ІНСУЛЬТ:**

причини, симптоми та як йому запобігти

9

## **БЕЗОПЛАТНІ ПОСЛУГИ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ З ІНСУЛЬТОМ:**

повний маршрут допомоги

 **MED+** ЛІКУВАННЯ 17

## **ЧАС НА ВАГУ ЖИТТЯ.**

Як лікують інсульт в Україні?

25

## **ІНСУЛЬТИ У ВІЙСЬКОВИХ.**

Чому ризики вищі, ніж у цивільних,  
і як вчасно вилікувати?

31

## **ЯК ПОВЕРНУТИСЯ ДО ЖИТТЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ?**

Поради психологів

 **MED+** РЕАБІЛІТАЦІЯ 41

## **ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ.**

Як проходить реабілітація?

47

## **ЯКОГО ВІКУ ІНСУЛЬТ?**

Різні історії, одна мета: повернення  
до життя

 **MED+** ІННОВАЦІЇ 55

## **МЕДИЧНІ ІННОВАЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ:**

як змінюються підходи до лікування  
інсультів

59

## **ЗДОРОВ'Я В ТЕЛЕФОНІ:**

як захистити серце та судини

# ІНСУЛЬТ: ПРИЧИНИ, СИМПТОМИ ТА ЯК ЙОМУ ЗАПОБІГТИ

Кожна 4-та людина, віком від 25 років, є в зоні ризику розвитку інсульту, за даними Всесвітньої організації з дослідження інсультів. Сьогодні ми все частіше чуємо про «молоді» випадки інсульту. Наприклад, понад половина випадків інсульту вже реєструються у людей молодших за 55 років.

## Як підвищений артеріальний тиск впливає на ризик розвитку інсульту?

Інсульт, або гостре порушення мозкового кровообігу – це клінічний синдром швидкого розвитку ознак фокальної (часткової) чи глобальної втрати мозкових функцій через порушення кровопостачання.

Симптоми можуть тривати 24 години й більше або призвести до швидкої смерті навіть при відсутності інших (не судинних) причин. Інсульт буває двох видів: ішемічний та геморагічний.

Редакція MEDplus поспілкувалася з неврологом Ольгою Глінською, щоб дізнатися основні причини виникнення інсульту, як вчасно розпізнати його симптоми, та що можна зробити, щоб захистити себе та своїх близьких від цього небезпечного стану.



**ОЛЬГА ГЛІНСЬКА**

Лікар-невролог вищої категорії



Головним фактором ризику розвитку геморагічного інсульту та ішемічного інсульту є артеріальна гіпертензія (підвищення АТ на 20/10 мм рт. ст. від норми подвоює ризик виникнення серцево-судинних катастроф.



## Причинами ішемічного інсульту можуть бути:

- закорковування кровоносної судини в головному мозку;
- атеросклероз;
- артеріальна гіпертензія;
- цукровий діабет та ін.

## Причиною геморагічного інсульту є:

- розрив кровоносних судин та подальший крововилив в навколишні тканини мозку або між його оболонками.



**Також важливо зауважити, що чоловіки, в порівнянні з жінками мають вищий ризик розвитку інсульту.**

## Які основні фактори ризику для інсульту?



Фактори ризику інсульту діляться на модифіковані (можемо контролювати самостійно) та не модифіковані.



## В зоні ризику люди, які мають:

- хронічні захворювання;
- похилий вік: інсульт зустрічається у всіх вікових групах, проте ризик захворювання збільшується у віці від 55 до 85;
- шкідливі звички: паління, вживання алкоголю;
- артеріальну гіпертензію;
- ожиріння;
- цукровий діабет;
- мігрень;
- стреси;
- малорухомий спосіб життя;
- гіперхолестеринемію — високий рівень холестерину у крові;
- спадковий фактор — випадки інсульту у ближніх родичів;
- вплив забрудненого повітря, що негативно впливає на стан серцево-судинної системи.

## ЯКІ СИМПТОМИ ІНСУЛЬТУ?

Існує певна аббревіатура, яка допомагає швидко розпізнати ознаки інсульту — **FAST**:



### Face (Обличчя) —

обличчя, що опускається або сповзає на один бік. Людина відчуває оніміння, не може посміхнутися.



### Arms (Руки) —

м'язова слабкість в одній руці. Людина не може підняти догори руку.



### Speech (Мовлення) —

порушення мови (мовлення), зміна тембру голосу. Людина не може чітко промовити фразу або взагалі втратила здатність говорити.



### Time (Час) —

якщо ці симптоми є, потрібно якнайшвидше викликати швидку медичну допомогу (набрати номер 103).

## Що варто робити, коли зустріли людину з переліченими симптомами?



При інсульті важливо не гаяти час, тому необхідно якнайшвидше викликати швидку медичну допомогу.

Важливо, не займатися самолікуванням, якщо ви відчули вказані симптоми, або побачили таку людину. Це може тільки погіршити стан.



## Чи дійсно інсульт «помолодшав»?

Інсульт дійсно «помолодшав» внаслідок того, що наразі дуже багато зовнішніх несприятливих факторів, що можуть спричинити інсульт: це стрес, малорухомий спосіб життя, забруднення повітря тощо.

## Що пацієнти, які вже пережили інсульт, можуть зробити, щоб уникнути повторного випадку?

До вторинної профілактики повторного виникнення інсульту можна віднести контроль рівня артеріального тиску, холестерину та цукру, регулярне адекватне фізичне навантаження, дотримання правильного харчування, найкращий варіант – середземноморська дієта.

Жінкам, які перенесли інсульт, варто відмовитися від вживання оральних контрацептивів або замісної гормональної терапії, оскільки це може підвищувати ризик повторного інсульту.



## Що варто робити, щоб знизити ризик інсульту?

Регулярно відвідувати свого сімейного лікаря та проходити щорічні профілактичні огляди, а за наявності хронічних захворювань – і інших спеціалістів.

## Ну і найважливіше – турбуйтеся про своє здоров'я:

- ведіть здоровий спосіб життя;
- приберіть шкідливі звички;
- збалансовано харчуйтесь;
- зменшіть кількість солі;
- вживайте достатню кількість продуктів, що містять клітковину, фрукти, овочі;
- контролюйте тиск та рівень цукру в крові.

Через те, що переважно чоловіки з 50–55 років є в зоні ризику, з цього віку, а краще і раніше, варто контролювати свій стан та змінювати свої звички.



## Які фактори збільшують ризик повторного інсульту у пацієнтів, які вже перенесли один інсульт?

### Фактори які суттєво впливають на розвиток повторного інсульту:

- паління – курці мають на 50% більше шансів перенести повторний інсульт, ніж ті, що не палять;
- зловживання алкоголем;
- ожиріння;
- неконтрольована артеріальна гіпертензія.

