

# ЖИТТЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ЗНИЗИТИ СВІЙ РИЗИК

*ІНСУЛЬТУ*



Українська Асоціація  
Боротьби з Інсультом



Українська Асоціація  
Боротьби з Інсультом

# ЯК ВИ МОЖЕТЕ ЗНИЗИТИ СВІЙ РИЗИК *ІНСУЛЬТУ*

Активні кроки, які може зробити кожний

Інсульт може трапитися у будь-кого, в будь-якому віці,  
але Ви самі можете багато зробити, аби його уникнути.

Асоціація інсульту Сполученого Королівства (Stroke Association) не несе відповідальності за будь-які помилки, привнесені в цю брошуру при перекладі на українську мову, а також за наслідки, що можуть бути спричинені такими помилками. Оригінальний вміст цієї брошури слід вважати точним лише до наведеної дати її перегляду.

Будь ласка, майте на увазі, що наведена тут інформація не може замінити професійну пораду фахівця, надану у відповідності до конкретних обставин конкретного пацієнта. Ми намагаємося забезпечити, щоб наведений тут вміст був точним та актуальним, але наші знання можуть змінюватися з часом. У дозволених законом межах Асоціація інсульту не приймає на себе відповідальності за наслідки використання інформації, наведеної в цій публікації, або інформації третіх осіб, що міститься на згаданих тут веб-сайтах, або у цитованих першоджерелах.

## ІНСУЛЬТ І ВИ



**Я надто молодий,  
аби боятися  
інсульту**

Серед усіх випадків інсульту чверть трапляється у людей у віці 18-65 років, які могли відчувати себе у прийнятному фізичному стані і здоровими.



**Я вже немолодий  
та/або маю  
певні проблеми  
зі здоров'ям**

Ніколи не запізно зробити певні кроки для зниження в себе ризику інсульту, наприклад – дотримуватися активного способу життя, здоровіше харчуватися, належним чином ставитися до лікування в себе захворювань та порушень здоров'я.



**У мене  
підвищений  
артеріальний тиск**

Високий артеріальний тиск – важливий чинник в половині випадків інсульту.



**Я палю**

Відмова від паління – один з найкращих вчинків, які ви можете зробити для власного здоров'я та в інтересах Вашої родини.



**У мене надмірна  
маса тіла**

Наявність надмірної маси тіла або ожиріння – важливий чинник ризику інсульту.



**У мене вже був  
інсульт або ТІА\***

Якщо Ви вже перенесли інсульт або ТІА, у Вас високий ризик виникнення інсульту в подальшому. З цієї брошури Ви зможете дізнатися, як зменшити ризик повторного інсульту, та як отримати допомогу і підтримку, щоб не почуватися самотньо.

\* (транзиторна ішемічна атака або «малий інсульт»)

## ПЕРЕНЕСЕНИЙ ІНСУЛЬТ ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

Інсульт може трапитися в будь-якого. Підходи до лікування інсульту постійно удосконалюються, але в усьому світі інсульт все ще залишається провідною причиною довготривалої втрати функціональної спроможності. Інсульт може порушити Вашу здатність ходити, говорити, виконувати прості повсякденні справи – наприклад, вдягатися. Він може також спричинювати порушення пам'яті, мислення, емоцій. В Україні щорічно трапляється більше 100'000 випадків інсульту, тобто кожні



п'ять хвилин щонайменше ще одна особа потерпає від інсульту.

Покращивши розуміння власного ризику інсульту, Ви можете здійснити активні кроки для зниження цього ризику.

Якщо Ви знаєте когось, хто входить до групи ризику, чому б Вам не поділитися примірником цієї брошури?

## НЕВЕЛИЧКА ВІКТОРИНА:

Що з перерахованого нижче залучає Вас до групи осіб з високим ризиком інсульту?



**а) У мене підвищений артеріальний тиск**



**б) Мій близькій родич переніс інсульт**



**в) У мене дещо підвищений рівень холестерину в крові**



**г) Я випиваю більше шести склянок вина або шести келихів пива на тиждень.**

Відповідь: **Усі ці чинники!**

Якщо Вас стосується будь-що з наведеного вище, Ви відноситеся до групи ризику інсульту. Однак не впадайте у відчай – Ви можете зменшити цей ризик.

## ВАШ РИЗИК ІНСУЛЬТУ

Коли лікар використовує термін «ризик», він має на увазі імовірність виникнення у Вас захворювання.



Різні люди мають різний ризик інсульту, який залежить від наявних у них

унікальних поєднань чинників ризику.

Чинники ризику можуть включати певні особисті риси або особливості способу життя, такі як немолодий вік, наявні захворювання або проблеми зі здоров'ям, паління чи зловживання алкоголем. Якщо Ви вже перенесли інсульт або ТІА («малий інсульт»), Ви піддаєтеся більш високому ризику інсульту в майбутньому. Вам слід отримати від фахівця охорони здоров'я поради щодо лікування захворювань чи виправлення

порушень здоров'я, що могли бути причиною раніше перенесеного інсульту чи ТІА – таких як підвищений артеріальний тиск.

## НАЙВАЖЛИВІШІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ІНСУЛЬТУ

### Вік

По мірі того, як ми старіємо, наші артерії стають жорсткішими, що підвищує імовірність перекриття їх просвіту. Але Ви можете здійснити певні кроки для зниження цього ризику у будь-якому віці.

### Проблеми зі здоров'ям

Деякі захворювання чи проблеми зі здоров'ям підвищують ризик інсульту. Зокрема, це

Підвищений артеріальний тиск (артеріальна гіпертензія)

Фібриляція передсердь (миготлива аритмія)

Діабет та переддіабет

Підвищений рівень холестерину в крові

Якщо Ви вже перенесли інсульт або ТІА («малий інсульт»), Ви піддаєтеся більш високому ризику інсульту в майбутньому. Вам слід отримати від фахівця охорони здоров'я поради щодо лікування захворювань чи виправлення порушень здоров'я, що могли бути причиною раніше перенесеного інсульту чи ТІА – таких як підвищений артеріальний тиск.

### Спосіб життя

Підвищений ризик інсульту може бути спричинений певними особливостями Вашого повсякденного життя, зокрема такими:



Паління



Надмірна маса тіла  
або ожиріння



Надмірне  
споживання  
алкоголю



Недостатня фізична  
активність



Нездорове  
харчування

### Випадки інсульту у рідних



Схильність до інсульту може бути сімейною, тож зверніться до свого сімейного лікаря, якщо у Ваших рідних траплялися випадки інсульту. Можливо, Вам знадобиться виконати певні аналізи або обстеження стану здоров'я, на підставі яких можна буде сформулювати поради щодо зниження ризику.

### Вік

Інсульт частіше вражає осіб похилого віку. Але суттєва частка випадків інсульту трапляється у людей працездатного віку, та навіть у молодих людей та дітей. Зазвичай в таких випадках наявні певні важливі чинники ризику, встановлення яких потребує ретельного обстеження.



## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗНИЖУЄ РИЗИК ІНСУЛЬТУ



Ви можете зменшити власний ризик інсульту, дотримуючись здорового способу життя. Стати прихильником здорового харчування, збільшити рівень рухової активності, відмовитися від паління та зловживання алкоголем – зробити ці зміни в житті ніколи не пізно.

## ОТРИМАЙТЕ ІНДИВІДУАЛЬНІ ПОРАДИ

Пам'ятайте, ця брошура містить лише загальну інформацію. Щоб отримати персональні поради щодо Вашого здоров'я та лікування, яке може бути Вам потрібне, Вам слід звернутися до професіонала в охороні здоров'я – наприклад, сімейного лікаря.

## ОБМЕЖТЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ

Регулярне та надмірне споживання алкоголю підвищує ризик інсульту. В багатьох країнах урядові установи радять, аби зменшити

ризик багатьох захворювань, обмежити споживання алкоголю і не перевищувати 14 «порцій» на тиждень («порція» – склянка вина, келих пива, або чарочка міцного алкогольного напою). Ця межа однакова для чоловіків та жінок.

Визначити особисту межу або прояснити свої побоювання щодо надмірного споживання алкоголю можна, звернувшись до сімейного лікаря. Але слід розуміти, що споживання алкоголю в будь-якій кількості шкідливе, тож краще не вживати його взагалі.

## КИНЬТЕ ПАЛИТИ

Паління подвоює ризик померти від інсульту. Однак одразу після того, як Ви кинули палити, ризик інсульту починає зменшуватися. Відмова від паління може бути одним з найкращих вчинків для власного здоров'я, і є багато способів і служб, які можуть в цьому допомогти;



Щоб знайти місцеві служби, які допомагають у позбавленні від паління, зверніться до сімейного лікаря або шукайте в інтернеті.



Місцеві служби допомоги у позбавленні від паління можуть запропонувати певні продукти нікотину – такі як жувальна гумка, пігулки або пластир – для позбавлення потягу до тютюну. Електричні цигарки можуть допомогти як складова плану позбавлення від паління, при їх вживанні під контролем лікаря. Але електричні цигарки також шкідливі, тож перехід на їх вживання замість звичайних цигарок не позбавляє Вас ризику.

У кальяні тютюновий дим, часто – з певними ароматизаторами, проходить скрізь воду або інші рідини, нібито з метою очищення від шкідливих складових. Однак в дійсності цей дим не стає менш шкідливим. Більше того – впродовж «сеансу» паління кальяну споживач вдихає дим у кількості, еквівалентній диму від 100 цигарок.

Дотримання активного рухового режиму може зменшити ризик інсульту, і для цього зовсім не потрібно відвідувати спортзал.

## ЗМЕНШТЕ СВІЙ ОБСЯГ ТАЛІЇ

Надмірна маса тіла підвищує ризик інсульту на 20% та більше, причому цей ризик тим вищий, чим більша маса. Ожиріння підвищує ризик інсульту на 64%. Надмірна маса тіла шкодить Вашому організму багатьма способами, зокрема – підвищуючи артеріальний тиск та сприяючи виникненню цукрового діабету другого типу. Артеріальна гіпертензія та діабет, у свою чергу, пов'язані з інсультом.

Якщо обсяг талії перевищує 94 см для чоловіків або 80 см для жінок, це може свідчити про надмірну масу тіла. Індекс маси тіла відображує, наскільки маса тіла відповідає росту. Бажано, щоб індекс маси тіла не перевищував 25. Це обумовлено більшою схильністю осіб з надмірною масою до діабету та підвищеного артеріального тиску.



Якщо Вам порадили позбавитися надмірної маси, або Ви хочете змінити до кращого свій спосіб життя, Вам не обов'язково прагнути досягти цього самостійно. Вам може допомогти сімейний лікар. Ваші рідні та друзі можуть надати Вам підтримку або приєднатися до Вас у планах щодо здорового харчування та фізичної активності.

Розрахувати надмірну масу тіла та допомогти у позбавленні від неї Вам може сімейний лікар.

## ДОТРИМУЙТЕСЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



Щодо здорового збалансованого харчування немає секретів, слід просто пам'ятати кілька основних положень щодо дієти.

## ПРАКТИЧНА ПІДТРИМКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Якщо у Вас наявні обмеження здатності до рухової активності, або низький рівень доходу, придбання продуктів харчування та приготування їжі можуть бути пов'язані з певними труднощами. У випадку наявності фінансових труднощів після інсульту – зверніться до органів соціального захисту або благодійних фондів.

### 1. Зменште споживання солі

Надмірне споживання солі може спричинювати підвищення артеріального тиску, яке, у свою чергу, є чинником ризику інсульту. У нас є певна потреба у солі, але її добове споживання не повинно перевищувати вмісту чайної ложки (6 г). При приготуванні їжі Ви можете зменшити кількість солі, яку додаєте до страв. Для покращення смакових властивостей



можна спробувати замість солі додавати прянощі.

Велика кількість солі, яку ми споживаємо щоденно, «прихована» у повсякденних продуктах – таких як хліб, страви з круп, готові м'ясні продукти та шинка. Високий вміст солі часто відзначається також у готових стравах в закладах громадського харчування та відділах кулінарії супермаркетів.

Якщо у Вас наявні певні проблеми зі здоров'ям, такі як захворювання нирок, Вам не слід самостійно переходити на безсольову дієту, не порадившись з Вашим сімейним лікарем.

## 2. Зменште споживання цукру

Надмірне споживання цукру може призводити до набору маси тіла, що підвищує ризик діабету другого типу та інсульту.

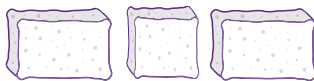
Слід поставити собі мету не вживати більше 30 грамів (7 стандартних кубиків або 5-6 чайних ложок) цукру на добу. Це не так багато, якщо знати,

що банка солодкого газованого напою містить більше 9 кубиків цукру.

Як і сіль, «прихований» цукор у величезній кількості міститься у звичайний харчових продуктах, причому не тільки солодких. Так, пряна їжа – така як тушкована квасоля або томатний кетчуп – може містити дуже велику кількість цукру.

### «Прихований» цукор у одній порції деяких повсякденних страв\*

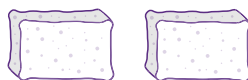
Тушкована квасоля



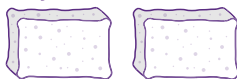
Кола (чи інший солодкий газований напій)



Мюслі без доданого цукру



Соус до спагеті



\* Один кубик цукру = приблизно 4 г

### 3. Зменште споживання жирів



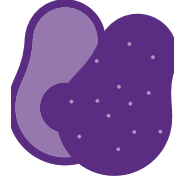
Дотримання дієти з низьким вмістом жирів може допомогти у позбавленні надмірної маси тіла, що, у свою чергу, знижує ризик інсульту.

Зниження споживання насичених жирів та заміна їх невеликою кількістю ненасичених жирів може допомогти зниженню рівня холестерину в крові. Однак при підвищеному рівні холестерину дієтичні втручання можуть бути недостатніми, і може бути необхідним призначення лікарських засобів, тому доречно звернутися до сімейного лікаря.

Насичені жири зазвичай щільні – наприклад, вершкове масло, маргарин, сало. Вони містяться також у таких продуктах як сири, кондитерські вироби, жирне м'ясо та ковбаси, а також в кокосовому та пальмовому маслі.

Ненасичені жири – зазвичай рідкі, наприклад, оливкова, арахісова, соняшникова олія.

Вони також містяться у жирній рибі – такій як лосось, сардини, та інших продуктах – таких як арахісове масло, авокадо, горіхи та насіння.



Намагайтеся при готуванні їжі замінити насичені (щільні) жири – такі як вершкове та кокосове масло, сало – невеликою кількістю рослинної олії (наприклад, оливкової, арахісової, соняшникової).

### 4. Збільште споживання харчових волокон



Споживання їжі з високим вмістом харчових волокон може допомогти у позбавленні від надмірної маси тіла, у підтримці обміну речовин при діабеті, а також у підтримці здоров'я серцево-судинної системи, що, у свою чергу, знижує ризик інсульту. Найкращий спосіб збільшити споживання волокон – їсти

більше овочів та фруктів. При виборі таких продуктів як хліб, макаронні вироби та рис, віддавайте перевагу цільнозерновим продуктам. Такі продукти як картопля та яблука споживайте разом зі шкіркою. Високим вмістом волокон відрізняються також такі продукти як овес, горіхи, насіння.

### 5. Дотримуйтеся збалансованого харчування



Впродовж дня споживайте щось із перерахованих нижче груп харчових продуктів. Зазвичай кращим вибором є домашня їжа, оскільки Ви можете бути впевнені в свіжості продуктів, з яких вона виготовлена, та знаєте і можете обмежувати вміст в ній жиру, солі та цукру.

**Фрукти та овочі:** поставте мету вживати їх п'ять разів на день. Не забувайте враховувати

також консервовані та заморожені фрукти та овочі. Підтримуйте різноманіття кольорів у своїй овочевій тарілці. Овочі та фрукти мають складати приблизно третину загального денного об'єму їжі.

**Продукти з високим вмістом вуглеводів** – такі як картопля, крупи, хліб, макаронні вироби – мають складати приблизно третину денного об'єму їжі.

Джерелом **білків** можуть бути нежирне м'ясо, риба, яйця. Нетваринний білок міститься у квасолі, сочовиці, горіхах.

**Молочні продукти** – такі як молоко, сир, йогурт – задовольняють потребу у кальції, що сприяє міцності кісток. Для зменшення споживання жирів віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом жиру.

**Жир** містить найбільшу кількість калорій в розрахунку на масу, тому його споживання повинно бути дуже обмеженим. Намагайтесь віддавати перевагу ненасиченим жирам, таким як рослинні олії, замість щільних жирів – таких як вершкове чи кокосове масло, а також сало.

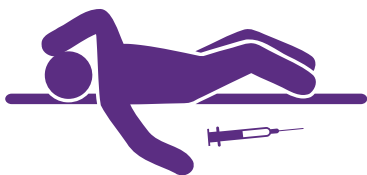
## Порушення ковтання після інсульту



Якщо у Вас наявні порушення ковтання після перенесеного раніше інсульту, Вам має бути надана допомога з боку фахівця з порушень мови та мовлення (логопеда), щоб забезпечити безпечний прийом їжі.

Дієтолог може надати поради щодо того, як зробити їжу безпечною та смачною, та як брати участь у сімейних трапезах.

## Вживання заборонених наркотичних та психотропних речовин



Дехто вживає заборонені наркотичні чи психотропні засоби, не знаючи, що вони суттєво підвищують ризик інсульту та інших порушень здоров'я. Такі наркотики як кокаїн можуть підвищувати ризик інсульту в найближчі дні після інсульту.

Інші – такі як канабіс (конопля, гашиш), героїн, та т.ін. – також пов'язані з підвищеним ризиком інсульту та смерті внаслідок нього.

## БУДЬТЕ ЯКОМОГА АКТИВНІШИМ ФІЗИЧНО

Фізична активність може сприяти зниженню ризику інсульту.



Рухова активність може також покращувати емоційний настрій, спричинюючи вивільнення у мозку речовин, що покращують Ваше самопочуття.

Якщо Ви здатні підвищити рівень своєї фізичної активності, це може призвести до покращення Вашого здоров'я та самопочуття. Для деяого «бути активним» - може бути просто самотійним переміщенням по кімнаті, для інших – це заняття з фітнесу або робота у саду.

Дотримання активного здорового способу життя та належне ставлення до лікування порушень здоров'я сприяють також зниженню ризику захворювань серця, деменції та раку.

## **ПРИДІЛІТЬ НАЛЕЖНУ УВАГУ ЛІКУВАННЮ ВЛАСНИХ ПОРУШЕНЬ ЗДОРОВ'Я**

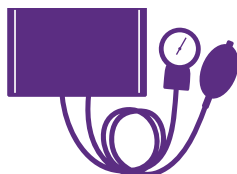
Якщо у Вас наявні одне або декілька захворювань чи порушень здоров'я, що можуть спричинювати підвищений ризик інсульту, належне ставлення до їх лікування може допомогти зниженню цього ризику.

Якщо Ви вже перенесли інсульт або ТІА, один з найкращих способів знизити ризик повторного інсульту полягає у виконанні призначень та рекомендацій лікарів для лікування порушень здоров'я.

## **ПІДВИЩЕНИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК**

Підвищений артеріальний тиск відіграє суттєву роль у виникненні половини

випадків інсульту, тож це найважливіший з окремих чинників ризику інсульту.



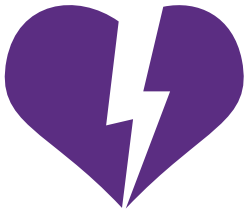
**Що це?** Ваше серце прокачує кров кровоносними судинами. Стан, коли кров надмірно сильно тисне на стінки судин, називають підвищеним артеріальним тиском або артеріальною гіпертензією.

**Чому це пов'язано з ризиком?** Високий артеріальний тиск може призводити до утворення згустків крові, підвищує ризик серцевих нападів, деменції та ниркової недостатності.

**Як дізнатися, що в мене підвищений тиск?** Зазвичай цей стан не супроводжується якимись конкретними проявами, тож необхідно регулярно вимірювати артеріальний тиск. Це можна робити у кабінеті Вашого сімейного лікаря або у аптеці. Тонометр (прилад для вимірювання артеріального тиску) можна також придбати у аптеці.

**Що я можу з цим зробити?**

Якщо у Вас визначили підвищений артеріальний тиск – його нормалізації може допомогти дотримання здорового способу життя, але може знадобитися також прийом певних лікарських засобів. Надзвичайно важливо приймати їх регулярно та постійно.

**ФІБРИЛЯЦІЯ  
(МИГОТІННЯ)  
ПЕРЕДСЕРДЬ**

Якщо у Вас наявна нелікована фібриляція передсердь (ФП), відома також як миготлива аритмія, ризик виникнення у Вас інсульту підвищений в'ятеро, і інсульт зазвичай має більш важкий перебіг.

**Що це?** При фібриляції передсердь серцебиття нерегулярне та може бути надмірно швидким.

**Чому це пов'язано з ризиком?**

При фібриляції передсердь серце може не спорожнюватися від крові повністю при кожному своєму скороченні, і в крові, що залишається в ньому після скорочень, можуть утворюватися згустки, які з током крові можуть потрапляти у мозок та призводити до інсульту.

**Як дізнатися, що в мене фібриляція передсердь?**

Ви можете відчувати серцебиття, але більшість людей з фібриляцією передсердь не відчувають ніяких проявів. Сімейний лікар може Вас обстежити та спрямувати на подальші діагностичні втручання.

**Що я можу з цим зробити?**

При наявності у Вас фібриляції передсердь – Вам має бути призначене лікування антикоагулянтом для зниження ризику інсульту.

Для забезпечення зниження ризику інсульту важливо приймати призначений Вам антикоагулянт регулярно та постійно.



## ДІАБЕТ



Наявність діабету майже подвоює ризик інсульту.

**Що це?** Діабет – це нездатність організму належним чином споживати глюкозу (цукор) з крові.

### **Чому це пов'язано з ризиком?**

Надмірний рівень цукру в крові може призводити до ушкодження стінок судин та нервів. Це, в свою чергу, підвищує ризик інсульту. Наявність діабету супроводжується також високим ризиком інфаркту міокарду, втрати зору, захворювань нирок.

### **Як дізнатися, що в мене діабет?**

Діабет не обов'язково має якісь певні прояви, але в багатьох випадках може призводити до збільшеного виділення сечі (необхідність часто відвідувати туалет), а також супроводжуватися відчуттям втоми та частим виникненням спраги. Наявність діабету або переддіабету може бути визначена досить

простими лабораторними аналізами. Більше про симптоми діабету першого та другого типу можна дізнатися у сімейного лікаря

### **Що я можу з цим зробити?**

Пацієнти з діабетом першого типу зазвичай потребують лікування інсуліном. Деяким з пацієнтів з діабетом другого типу буває достатньо лише дотримання певної дієти, але деякі потребують також прийому лікарських засобів чи введення інсуліну. Лікування діабету та дотримання здорового способу життя, а також зниження маси тіла, якщо в цьому є потреба, можуть допомогти знизити ризик інсульту.

## ПІДВИЩЕНИЙ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ В КРОВІ



Високий рівень холестерину в крові не має певних проявів, але є важливим чинником ризику.

**Що це?** Холестерин – життєво важлива складова людського організму, але якщо його

вміст у крові надмірний – він спричинює ризик інсульту.

### **Чому це пов'язано з ризиком?**

Надмірний рівень холестерину в крові може призводити до утворення холестеринових відкладень у кровоносних судинах та призводити до порушення кровопостачання, зокрема мозку, і спричинювати інсульт.

### **Як дізнатися, що в мене підвищений рівень холестерину?**

Рівень холестерину крові вимірюється простим лабораторним аналізом, який можна зробити як в медичній лабораторії, так і в деяких аптеках чи кабінеті сімейного лікаря.



### **Що я можу з цим зробити?**

На підставі рівня холестерину можна розрахувати ризик виникнення інсульту. Якщо він виявиться високим –

знизити його зможуть прості зміни способу життя, такі як зменшення маси тіла, рухова активність, здорове харчування.

При високому рівні холестерину часто призначають ліки – статини. Доведено, що вони знижують не лише рівень холестерину в крові, але і ризик інсульту.

У деяких людей рівень холестерину підвищений від народження. Це вроджене порушення, яке називають сімейною гіперхолестеринемією. Воно може спричинювати смерть вже на третьому чи четвертому десятиріччі життя, тому якщо у Вашій сім'ї були випадки ранніх смертей від серцево-судинних захворювань чи інсульту – членам родини необхідно пройти певне обстеження. Для лікування цього стану використовуються ліпід-знижуючі ліки – зокрема, статини.

## ІНШІ ПОРУШЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК ІНСУЛЬТУ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Чинники ризику, що зустрічаються рідше, але зазвичай у осіб молодого віку чи навіть дітей, – деякі вроджені вади серця, генетичні захворювання, системні запальні захворювання, порушення згортваності крові, та ін. Про них слід згадати, зокрема, у випадку інсульту у молодих людей.

### Використання гормональних контрацептивів та гормон-замісного лікування у жінок

Деякі пероральні (такі, що приймаються через рот) контрацептиви (протизаплідні засоби) та препарати гормон-замісного лікування у жінок можуть спричинювати підвищений ризик інсульту. Перш ніж призначати чи рекомендувати ці засоби, лікар повинен оцінити ризик інсульту та переконатися в тому, що він не підвищений. При наявності високого артеріального тиску, мігрені, або раніше перенесеного інсульту

чи інших станів, спричинених утворенням тромбів, призначення цих засобів неприйнятне. Підвищувати ризик інсульту у жінок, які приймають пероральні гормональні контрацептиви або гормон-замісну терапію, можуть



також такі додаткові чинники ризику як паління, надмірна маса тіла, вік старше 35 років.

Загалом, абсолютний ризик інсульту внаслідок прийому контрацептивів чи гормон-замісного лікування, невисокий. Тому якщо у Вас виникли сумніви щодо цього – не припиняйте їх прийому, а зверніться до сімейного лікаря. Дізнайтеся в нього про особистий ризик інсульту та найкращий вибір способу контрацепції і доречність прийому гормон-замісного лікування.

### Стрес, тривога та депресія

Якщо Ви потерпаєте від стресу, тривоги чи депресії, у Вас може бути підвищений ризик інсульту. Механізм цього зв'язку невідомий, але одна з причин може полягати у тому, що за наявності цих чинників важко доглядати за

своїм здоров'ям. Для отримання підтримки стосовно будь-яких наявних у Вас емоційних проблем спробуйте звернутися до друзів або професіоналів, та подумайте про те, що здоровий спосіб життя може допомогти Вам досягти хорошого самопочуття.

### **Обструктивне апное уві сні**

Розлад сну, відомий як обструктивне апное уві сні, пов'язаний з ризиком інсульту. При обструктивному апное уві сні може порушуватися дихання. У деяких, але не всіх людей з обструктивним апное уві сні, відзначається хропіння. Впродовж ночі вони багаторазово прокидаються, і вдень відчувають себе втомленими і сонними. Якщо Ви підозрюєте, що маєте обструктивне апное уві сні, зверніться до свого сімейного лікаря.

### **Як перевірити стан свого здоров'я**

Усі згадані вище порушення стану здоров'я можуть наступити у будь-якому віці. Тому навіть якщо Ви відчуваєте себе здоровим, регулярні обстеження стану здоров'я все одно необхідні.

Якщо Ви занепокоєні станом свого здоров'я – зверніться до сімейного лікаря.

## **ПРО ІНСУЛЬТ**

Інсульт – це гострий мозковий напад (по аналогії з серцевим нападом – інфарктом міокарду). Він трапляється при виникненні перешкоди для кровопостачання до певної частини головного мозку і призводить до загибелі мозкових клітин. Ушкодження головного мозку може вплинути на діяльність різних частин тіла, а також до порушень мислення та чутливості.

### **Розділяють два основні типи інсульту**



**1. Ішемічний** – виникає внаслідок перекриття просвіту судини, що кровопостачає ділянку головного мозку



**2. Геморагічний** – виникає внаслідок крововиливу всередину мозку або поруч з ним.

Ішемічний інсульт часто називають «тромб у мозку».

Геморагічний інсульт часто називають «крововилив»

## ВИЯВЛЕННЯ ПРОЯВІВ ІНСУЛЬТУ

Важливо знати, як виявити часті прояви інсульту у себе або когось іншого. Найкращий інструмент для цього – «шпаргалка» FAST

### ШПАРГАЛКА FAST\*



#### Обличчя (Face)

Чи може людина посміхнутися? Чи не виглядає її обличчя опущеним з одного боку?



#### Руки (Arms)

Чи може людина підняти обидві руки та утримувати їх певний час піднятими? Чи вона не може підняти одну з рук, або піднята рука швидко падає?



#### Мова (Speech)

Чи може людина розмовляти та чи розуміє звернену до неї мову? Чи її мова розбірлива?



#### Час (Time)

Визначивши в себе чи в будь-кого хоча б одного з цих проявів – необхідно негайно, не гаячи часу, звертатися до служби екстреної медичної допомоги за тел. **103**

*\*(буквальний переклад з англійської «швидко»)*

Шпаргалка FAST допомагає визначити три найчастіші прояви інсульту. Однак можливі і інші прояви, до яких необхідно ставитися з усією серйозністю.

### Вони включають:



Раптова слабкість або «заніміння» з одного боку, включаючи ноги або руки



Труднощі у підборі слів або вимовленні чітких речень



Раптове помутніння зору або втрата (повна чи часткова) поля зору одним або обома очима



Раптова втрата пам'яті, головокружіння або раптове падіння



Раптовий, зазвичай надзвичайно сильний головний біль

Інсульт може трапитися будь в кого, в будь якому віці. Після його виникнення для своєчасного забезпечення допомоги важлива кожна секунда – необхідно негайно телефонувати за номером **103!**

## ТІА (ТРАНЗИТОРНА ІШЕМІЧНА АТАКА)



ТІА, відома також як «малий інсульт» або «передінсультний стан», - має такий же механізм виникнення та прояви, як і при інсульті, але вони зберігаються впродовж коротшого часу. При ТІА просвіт кровоносної судини, яка живить мозок, перекривається, але скоро кровоток відновлюється самостійно, без лікувального втручання. Можливості дізнатися вже при виникненні проявів, чи в пацієнта інсульт, чи ТІА, неможливо. Тож виявивши ці прояви – негайно телефонуйте за номером **103**.

## ЕКСТРЕНЕ ЛІКУВАННЯ ІНСУЛЬТУ



Людину, в якій підозрюють інсульт, необхідно терміново доправити службою екстреної медичної допомоги до спеціалізованого інсультного блоку в лікарні. Життєво важливо, щоб лікування було розпочате якомога раніше. Втручання для розчинення або видалення тромбу повинні бути виконані впродовж найближчих годин. Тому, якщо у Вас виникла підозра про інсульт – негайно телефонуйте до служби екстреної медичної допомоги за номером **103**.

## ДЕ ДІСТАТИ ДОПОМОГУ ТА ДОДАТКОВУ ІНФОРМАЦІЮ

### «Українці проти інсульту»

Підрозділ громадського об'єднання «Українська асоціація боротьби з інсультом» по роботі з громадськістю

### Сторінка Facebook:

Стоп Інсульт



Українська Асоціація  
Боротьби з Інсультом

### Адреса електронної пошти:

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

### Поштова адреса:

«Українці проти інсульту»  
/ УАБІ,  
а/с 70, Київ-100,  
02100, Україна





Асоціація інсульту – провідна благодійна організація, що ставить перед собою мету боротьби проти інсульту. Наша діяльність покладається на пожертвах з метою фінансування життєзберігаючих досліджень та життєво важливих послуг особам, які постраждали від інсульту. Для отримання більш детальної інформації телефонуйте нам на лінію підтримки +44 303 3033 100, або відвідайте наш веб-сайт [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk). Надати зворотній зв'язок з приводу наших публікацій – звертайтеся електронним листом на адресу [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

Асоціація інсульту зареєстрована як благодійна організація в Англії та Уельсі (№211015) та Шотландії (SC037789). Зареєстрована також у Північній Ірландії (ХТ33805), на острові Мен (№945) та Джерсі (NPO 369).

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



**Stroke**  
association



**ESO**  
EUROPEAN STROKE  
ORGANISATION

Підтримано з боку:



**Українська Асоціація  
Боротьби з Інсультом**

● [uabi.org.ua](http://uabi.org.ua)

✉ [insultuni@gmail.com](mailto:insultuni@gmail.com)

🏠 а/с 70, Київ-100, 02100, Україна



©Асоціація інсульту (Stroke Association) Сполученого Королівства 2019.  
Відтворено українською мовою Європейським альянсом інсульту (Stroke Alliance for Europe) з люб'язного дозволу Асоціації інсульту.  
Матеріал не призначений для використання з комерційною метою без дозволу.  
Версія 2. Оприлюднена в квітні 2019 р.  
Підлягає перегляду не пізніше квітня 2021 р.  
Код виробу (оригінальної версії): A01L14  
SAFE, ASBL 0661.651.450  
Фотографія: Freepik

ISBN 978-1-913302-06-1



9 781913 302061