



МОЗ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА "ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ
ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ
МОЗ УКРАЇНИ"

КОСІВСЬКО- ВЕРХОВИНСЬКИЙ МІЖРАЙОННИЙ ВІДДІЛ
78600, Івано-Франківська обл., м. Косів, пров. Шевченка 10, тел.: 2-14-83
ses.kosiv @ gmail. com

№ 1055 від 29.10.2024 р.

В.о. Голови Косівської РВА
Василю ЖМЕНДАКУ

Голові Косівської ТГ
Юрію ПЛОСКОНОСУ

Голові Кутської ТГ
Дмитру ПАВЛЮКУ

Голові Рожнівської ТГ
Сергію РАДИШУ

Голові Яблунівської ТГ
Юрія КОВАЛЮ

Голові Космацької ТГ
Дмитру МОХНАЧУКУ

Адміністрація Косівсько-Верховинського міжрайонного відділу ДУ
«ІФ ОЦКПХ МОЗ» просить надрукувати на ваших веб-сайтах інформаційну
статтю на тему: **«Всесвітній день боротьби з інсультом»**

В.о. начальника відділу

Галина ЮРНЮК

Всесвітній день боротьби з інсультом

29 жовтня світ відзначає Всесвітній день боротьби з інсультом. На жаль, інсульти стали не просто часто зустрічатися у повсякденні. За офіційною статистикою, в Україні щороку стається близько 100 000 інсультів (понад третина з них — у людей працездатного віку).

Інсульт — це гостре порушення мозкового кровообігу, внаслідок якого виникає пошкодження частини головного мозку. Інсульт виникає, коли судина, яка переносить кисень і поживні речовини, блокується кров'яним згустком або розривається. Інсульт може призвести до інвалідності та у деяких випадках — смерті.

Розвиток інсульту супроводжують найпоширеніші симптоми:

- раптове оніміння або слабкість м'язів, частіше з одного боку тіла або обличчя;
- проблема з розумінням мови чи мовленням, плутанина в словах;
- раптове порушення зору в одному або обох очах, двоїння;
- раптове запаморочення, втрата рівноваги чи координації рухів;
- нудота, блювання, іноді втрата свідомості;
- інтенсивний головний біль, який хворі описують як найжахливіший біль у житті.

Профілактичними заходами попередження інсультів є:

1. Дотримання здорового харчування: щодня їсти овочі і фрукти, обмежувати споживання солі. Вживати їжу з низьким вмістом трансжирів.
2. Бути фізично активними. Навіть помірні фізичні навантаження дозволяють контролювати вагу і підтримувати здоров'я.
3. Відмовитись від куріння та вживання алкоголю.
4. Запобігати нервово-психічним перенапруженням.
5. Контролювати артеріальний тиск.
6. За рекомендаціями лікуючого лікаря перевіряти рівень холестерину та цукру в крові.
7. Строго дотримуватись назначень лікаря при лікуванні судинних захворювань.

При підозрі на інсульт потрібно одразу викликати швидку допомогу за номером 103. Під час очікування бригади швидкої потрібно забезпечити спокій людині з підозрою на інсульт, не давати їй їсти та пити. Важливо також зафіксувати час, коли з'явилися перші ознаки мозкового інсульту так як, вікно терапевтичних можливостей становить лише 4,5 години.

Пам'ятайте, навіть за найменшої підозри на інсульт слід негайно звернутися по екстрену медичну допомогу. Вчасна допомога — основний шанс врятувати життя і здоров'я.

Лікар з загальної гігієни

Косівсько-Верховинського міжрайонного відділу

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Володимир БОВИЧ

