Комунікаційна рамка для ефірів/пресбрифінгів

29 жовтня - Всесвітній День боротьби з інсультом
#ЗдоровішіРазом

- 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 жертвами інсульту.

- Важливість боротьби з інсультами набула світового значення, адже є однією з головних причин смертності у всьому світі.

- Нагадаю, що **інсульт — це гострий стан**, під час якого вражаються кровоносні судини головного мозку. Інсульт виникає, коли судина, по якій кров'ю переноситься кисень і поживні речовини, блокується тромбом("бляшкою") або розривається. Коли це відбувається, частина мозку не може отримати постачання кисню та поживних речовин, як наслідок – починається смерть його клітин.

- Наразі в Україні також досить висока смертність та інвалідність після перенесеного інсульту, у порівнянні з країнами Європи. **Серед головних причин** – пізня діагностика та застарілі маршрути пацієнта.

- Багато років поспіль існувала практика, коли «швидка» доставляла хворого на інсульт до найближчої лікарні. Проте далеко не завжди найближча лікарня має необхідні потужності, фахівців та обладнання, для діагностики і лікування таких станів. Через це хворий і лікарі втрачають дорогоцінний час. Адже інсульт вимагає **невідкладного медичного втручання.** Людина з ознаками інсульту, яка отримує допомогу лікарів упродовж перших 4,5 годин, має більше шансів повернутися до повноцінного життя та уникнути тяжких й незворотних наслідків.

- Влітку МОЗ розпочало **черговий етап медичної реформи**, в рамках якого буде змінено підходи до лікування інсультів. Буде створена спроможна мережа медичних закладів з інсультними центрами та блоками. Саме ці заклади матимуть у своєму складі кардіологічні блоки, які дозволять застосовувати сучасні методи лікування, такі як тромболізис та тромбоекстракція. Також у таких медичних закладах будуть можливості для необхідної реабілітації, яка надасть змогу пацієнтові повернутися до нормального життя.

- **Програма медичних гарантій,** завдяки якій пацієнти можуть отримувати безоплатне лікування, продовжує працювати і під час війни. Пацієнти, як і раніше, можуть отримувати безоплатно медичну допомогу, за яку медичним закладам сплачує держава. Українці, які – через бойові дії – змушені були переїхати в інші регіони країни, можуть отримати необхідну їм медичну допомогу за місцем фактичного перебування, місце реєстрації не має значення.

- Серед **безоплатних послуг, які гарантовані пацієнту з інсультом** чи підозрою на нього:

- первинний огляд,
- термінова комп'ютерна томографія або магнітно-резонансна томографія,
- лабораторні та інструментальні дослідження.

Також до безоплатного пакета входять:
- тромболітична терапія включно з необхідними ліками,
- ендоваскулярне лікування (малоінвазивна хірургія судин головного мозку),
- нейрохірургічна допомога,
- ліки з Нацпереліку,
- медичні вироби, які централізовано купують "Медзакупівлі України" тощо.

- Національна служба здоров'я України оплачує і вторинну профілактику інсульту, харчування в стаціонарі та медичну реабілітацію.

- Вчасна медична допомога – один з визначальних факторів в успішності лікування інсультів. Тому знання ознак інсульту та правил першої допомоги може відіграти важливу роль у збереженні життя і здоров'я постраждалого.

- Розвиток інсульту можуть супроводжувати **симптоми**, що виникають раптово. Запам'ятати їх можна у можна за абревіатурою МОЗОК-Час.

- **М** (Мовлення) - попросіть людину повторити за вами просте речення та виконати просту команду. При інсульті вимова буде нерозбірливою, плутаною або людина не буде розуміти команду, яку ви попросили її виконати.
- **О** (Обличчя) - коли одна сторона обличчя зазнає візуальних змін (наприклад, обвисає). Попросіть людину посміхнутися. Якщо у неї інсульт, вона не зможе цього зробити або посмішка буде несиметричною.
- **З** (Запаморочення) - поява скарги на раптове головокружіння, хиткість ходи, втрату рівноваги, координації рухів у руці або нозі.
- **О** (Очі) - у людини раптово порушився зір одним або двома очима, наприклад, з'явилось двоїння при погляді на предмети.
- **К** (Кінцівки) - слабкість або оніміння, неможливість підняти і утримувати обидві руки або обидві ноги одночасно, кінцівки з однієї сторони стають слабкішими

Час – якщо ви помітили один із цих симптомів, – терміново викликайте швидку.

- Найкращий спосіб знизити ризик виникнення інсульту — **це профілактика.**
-
- дотримуйтеся здорового харчування: щодня їжте овочі і фрукти, обмежуйте споживання солі. Вживайте їжу з низьким вмістом трансжирів.
- будьте фізично активними. Навіть помірні фізичні навантаження дозволять контролювати вагу і підтримувати здоров'я.
- відмовтеся від куріння та вживання алкоголю.
- контролюйте артеріальний тиск.
- за рекомендаціями свого лікаря перевіряйте рівень холестерину та цукру в крові.

Важливо: якщо вже ситуація склалась таким чином, що контроль тиску потребує медикаментозного корегування – не можна нехтувати щоденним прийомом ліків. Ліки необхідно приймати постійно і обов'язково. Часто пацієнти мають хибне уявлення про те, що вони приймають ліки "від тиску" і відповідно пити їх треба, тільки коли тиск – вище норми. Це не так. Лікування гіпертонічної хвороби має бути щоденним і пожиттєвим. Регулярний прийом ліків значно зменшує ризик виникнення інсульту.

Крім того, держава, завдяки діючій Програмі медичних гарантій, забезпечує пацієнтів "Доступними ліками", які можна отримати в аптеці безкоштовно або з невеликою доплатою. Пацієнти, які потребують амбулаторного лікування серцево-судинних захворювань, можуть отримати рецепт на "Доступні ліки" у лікаря, який надає первинну медичну допомогу, незалежно від наявності декларації з ним.

Повномасштабна війна, що триває, на жаль, обмежує доступ пацієнтів з окупованих територій чи зони бойових дій до певних медичних послуг і збільшує навантаження на медичну систему, які зіштовхнулась з новими викликами.
Проте подбати про збереження власного здоров'я, відмовившись від шкідливих звичок, забезпечуючи необхідну фізичну активність та бути уважними до себе – під силу кожному.