***Всесвітній день боротьбі з інсультом***

*29 жовтня – ми відмічаємо «Всесвітній день боротьбі з інсультом».*

*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 надаємо 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 актуально проблема у нашій країні, і вона займає одну з найважливіших місць у медицині.*

*Історія виникнення*

*У 2004 році Всесвітня організація охорони здоров’я підняла серйозне питання, про таку глобальну проблему, як інсульт. А 2006 рік – відзначається, як перший рік заснування Всесвітнього дня боротьби з інсультом. Для чого це було здійснено? Щоб люди з різних куточків нашої країни, об’єднувалися та боролися. Підіймали питання, відповіді на котрих, допомагали зрозуміти причину виникнення, міри боротьби та наслідки інсульту. Кожного року, цього дня у лікарнях, школах, підприємствах та в офісах – проводяться конференції, симпозіуми, виступи, опитування та інше. Для того, щоб було розповсюдження, щоб люди мали достатньо знань та навичок, для боротьби з тяжким захворюванням.*

*Термін « інсульт» має латинське походження, і переводиться, як « удар». 460 років д.н.е. Гіппократ вперши описав такий симптом, як « втрата свідомості», що є наслідком захворювання головного мозку. І це датується першою згадкою.*

*Статистичні данні*

*Україна займає серед Європейських країн друге місце, серед серцево-судинної захворюваності. По статистиці, в Україні 11,8 мільйонів хворих на артеріальну гіпертензію, 9 млн – на ішемічну хворобу серця, та 1 млн на цукровий діабет. Українська асоціація боротьби з інсультом, щороку діагностує цереброваскулярні патології понад у 140 тисяч українців. Третина з них — працездатного віку; 30–40 % пацієнтів з інсультом помирають упродовж перших 30 днів, до 50 % - протягом року від початку захворювання; а 20–40 % тих, хто вижили – стають залежними від сторонньої допомоги (12,5 % мають первинну інвалідність). І лише до 20 % - повертаються до первинного образу життя.*

*Якщо вести здоровий образ життя, дотримуватися певних мір профілактики, та знешкоджувати головні фактори ризику, то можна у 80% випадків уникнути розвитку інсульту.*

*Всесвітній день боротьби з інсультом FAQ :*

1. *Які головні прояви інсульту?*

*Клініка інсульту : людина не може посміхнутися, якщо її попросити (куточки губ опускаються); вимова нерозбірлива, неякісна та плутана (людина не відповість на запитання); якщо попросити підняти кінцівку, хворий не зможе підняти, бо буде слабкість, оніміння у руці; інколи, інсульт може проявитися інтенсивним головним болем.*

1. *Як запобігти інсульту?*

*Це дуже просто, якщо дотримуватися здорового образу життя. Найефективніша профілактика:*

* *Фізичні вправи, які правильно підібрані під вашу конституцію тіла.*
* *Контрастний душ для зміцнення судин.*
* *Правильне та здорове харчування.*
* *Виключення куріння та алкоголю.*
* *Уникання стресів та негативних емоцій.*

1. *Які основні хвороби можуть призвести до інсульту?*

*Це артеріальна гіпертензія, миготлива аритмія, цукровий діабет, аневризми та інше. Звісно, якщо вести пасивний та нездоровий образ життя, курити та вживати алкоголь - можна отримати інсульт, не зважаючи на вік та стать.*

*Що робити у цей день?*

*Треба пам’ятати, що найцінніше, що в нас є – міцне здоров’я. Його неможна купити, замовити, але його можна зміцнювати, завдяки профілактичним мірам. Всесвітній день боротьби з інсультом відмічається для того, щоб люди вміли розпізнавати симптоми хвороби, вміли надавати першу медичну допомогу та проводили контроль артеріального тиску, пульсу, вміст цукру у крові. Торговельні центри, вулиці, конференц-зали, коридори, лікарні – нададуть вам у цей важливий день ці послуги. Завдяки котрим, ви зможете перевірити стан свого здоров’я. Та дізнатися, що треба зробити, аби запобігти розвитку інсульту у вас і вашої родини.*

*Чому важливо знати про цей день?*

*Попри те, ким ви працюєте, що ви робите у своєму житті – ви повинні вміти надавати першу до медичної допомогу. Адже, ми не знаємо, що може трапитися з нами, нашими друзями та близькими. Якщо ви зіткнулися з такою глобальною проблемою, як « інсульт», то завдяки цьому дню - ви можете розповісти іншим, як боротися. Бо не тільки медична допомога потрібна, але й сильна 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 попіклувалася про наші вміння та знання.*

*Як ми будемо відмічати цю подію у наступні 4 роки?*

*2020 рік – 29 жовтня – четвер.*

*2021 рік – 29 жовтня – п’ятниця.*

*2022 рік – 29 жовтня – субота.*

*2023 рік – 29 жовтня – неділя.*

*2024 рік – 29 жовтня – понеділок.*

*Перелік використаних джерел :*

[*https://starosynjavska-gromada.gov.ua/*](https://starosynjavska-gromada.gov.ua/)

[*https://neuronews.com.ua/*](https://neuronews.com.ua/)

[*http://www.adm-pl.gov.ua/*](http://www.adm-pl.gov.ua/)

[*https://phc.org.ua/*](https://phc.org.ua/)