



ІНСУЛЬТИ «ПОМОЛОДШАЛИ»

ЧОМУ І ЩО З ЦИМ РОБИТИ?



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

#ЗдоровішіР

Інсульт подекуди вважають ризиком старшого віку, але це не так. Адже 10-15% інсультів у розвинених країнах стаються в людей від 17 до 50 років, а в Україні цей показник ще гірший. Інфаркти та інсульти в Україні «молодшають» – про це заявив Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко на Всеукраїнському з'їзді серцево-судинних хірургів у Києві. Чому так і що можна вдіяти, аби запобігти інсультам та їхнім наслідкам?

Серед причин цієї прикрої тенденції є відкладання профілактичних обстежень на потім та низький пріоритет здоров'я загалом. Такі практики ніколи не були в Україні популярними, і серцево-судинні захворювання є найпоширенішою причиною передчасних смертей в нашій країні. А роки карантинних обмежень та масштабних військових дій відсунули піклування про себе ще в глибшу шухляду. Можливо, хтось запитує себе таке:

«Чи варто йти до лікаря зараз?..»

«Чи треба перейматися майбутнім?..»

«Де я знайду нового лікаря?..»

«Лікарі – це дорого...»

«У мене наразі немає сил на зміни способу життя».

У результаті, брак медичного спостереження та фахових порад день у день збільшують ризик інсульту, в людей середнього віку, зокрема. Наприклад, неконтрольований високий тиск – це потужний (але при цьому відворотний) фактор ризику інсульту. А для контролю тиску його слід регулярно вимірювати, мати призначені ліки і щодня їх пити. Звучить очевидно, а на практиці з цим складно.

Основною причиною ранніх інсультів в Україні, та й у світі – це систематичні помилки у способі життя: куріння та вживання тютюну, незбалансоване харчування, недостатня фізична активність, вживання алкоголю. Додайте до цього списку хронічний стрес та порушення сну внаслідок впливу потужних стресорів через російсько-українську війну. І хоч не ми обираємо безсонні ночі через повітряні тривоги, та вже від нас залежить – чи ми куримо, чи нормально харчуємось, чи достатньо рухаємось, чи вживаємо алкоголь. Це і є наша сфера відповідальності за своє здоров'я.

«Інсульти молодшають, а ми – ні», і в цього є дві головні причини – нехтування запобіганням хронічних захворювань та запізне звернення до лікарів. Нагадуємо вам, що медична система України стоїть на варті вашого здоров'я. Не бійтеся звертатися до лікаря і не зволікайте з цим! Програма медичних гарантій, яку адмініструє Національна служба здоров'я України, повністю покриває вартість профілактики та лікування серцево-судинних захворювань. Зокрема, всі необхідні лабораторні та інструментальні обстеження, препарати за програмою «Доступні ліки», які можна отримати безоплатно або з частковою доплатою.

Бережіть себе!

#ЗдоровішіРазом

За інформацією МОЗ.