



Інсульт залишається однією з головних причин смерті та інвалідизації серед українців. Прогнозують, що в Україні інсульти помолодшають на 10-15 років. Навіть із застосуванням передових медичних технологій 60% людей, які перенесли інсульт, помирають або отримують серйозну інвалідність. Але інсульт можна профілакувати. Зокрема, варто скорегувати спосіб життя та вплинути на основні фактори ризику.

Так, 27 березня **завідувачка відділу епіднагляду та профілактики неінфекційних захворювань Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб Світлана Никітюк** провела просвітницьку бесіду щодо профілактики інсульту для підопічних та персоналу відділення тимчасового проживання Територіального центру надання соціальних послуг міста Черкаси.



У ході заходу фахівчиня розповіла про основні ознаки та види інсульту, фактори ризику та важливі заходи профілактики цього захворювання.

Зокрема, на зустрічі спростували найбільш поширені **міфи про інсульт**:

- при інсульті не можна перевозити хворого з дому до лікарні;
- якщо прояви інсульту швидко минули, подальше лікування не потрібне;
- що більше крапельниць, то краще лікування;
- порушення, спричинені інсультом, з часом зникнуть;
- інсульт виникає через стрес, і ми нічого не можемо зробити, щоб його уникнути;
- у разі підвищеного ризику інсульту не можна ходити до сауни чи займатися спортом;
- якщо є підозра на інсульт, слід почекати, доки все мине;
- щоб запобігти інсульту, необхідно кілька разів на рік лягати у лікарню для медикаментозної профілактики.

Світлана Никітюк звернула увагу присутніх на важливість здорового харчування, фізичної активності, відмови від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю), правильний режим відпочинку та сну, контроль артеріального тиску.

Основна мета цього заходу – привернути увагу людей до того, що їх спосіб життя впливає на стан серцево-судинної системи та мозку, та спонукати їх дотримуватися простих правил, щоб зберегти серце і судини здоровими.

