

Домедична допомога при гострому мозковому інсульті: що важливо робити і від чого слід утриматися

Своєчасна допомога хворому з інсультом у перші години має принципове значення і значно підвищує шанси на успішне лікування та одужання. Інсульт — це небезпечне порушення мозкового кровообігу, яке вимагає невідкладного лікування, тому при перших ознаках інсульту необхідно викликати швидку (103) або – за крайньої необхідності – самостійно доставити пацієнта у лікарню. Знання базових правил першої домедичної допомоги теж може відіграти важливу роль у збереженні життя та здоров'я постраждалого.

Після виклику “швидкої” варто:

- заспокоїти постраждалого і пояснити, що допомога буде надана
- дотримуватись вказівок диспетчера швидкої допомоги
- надати постраждалому максимально зручного для нього положення (рекомендовано – підвищене положення голови 15-30 градусів)
- забезпечити постійний нагляд до приїзду бригади екстреної медичної допомоги
- при погіршенні стану постраждалого повторно здійснити виклик екстреної медичної допомоги
- за можливості, зібрати у постраждалого максимально можливу кількість інформації (наприклад, стосовно точного часу погіршення стану, можливих обставин, які з цим пов'язані, наявних захворювань). Всю отриману інформацію передати працівникам бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги або диспетчеру прийому виклику.

При цьому необхідно пам'ятати, що:

- постраждалому не можна давати їсти та пити
- якщо у нього до приїзду “швидкої” зникли наявні ознаки інсульту, – жодним чином не відміняти виклик.

Нагадуємо, що лікування інсульту є [безоплатним для пацієнта](#). При цьому критично важливо доставити його в лікарню, яка має обладнання та спеціалістів, що можуть діагностувати тип інсульту в перші кілька годин після появи [симптомів](#).

Національна служба здоров'я (НСЗУ) оплачує лікарням надані медичні послуги і контракує лише ті заклади, які гарантують цілодобову роботу фахівців необхідної кваліфікації та наявність спеціального обладнання для діагностики лікування інсультів (наприклад, КТ або МРТ, які дозволяють точно встановити діагноз).

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,
- ендovasкулярне 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 аббревіатурою МОЗОК-Час.
- **М** (Мовлення) - попросіть людину повторити за вами просте речення та виконати просту команду. При інсульті вимова буде нерозбірливою, плуваною 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'явилося 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 позитивним. 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 зіштовхнулись 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.

- *Міф: При інсульті не можна перевозити хворого з дому до лікарні або з однієї лікарні до іншої*

Правда: Усі хворі з інсультом якомога швидше мають бути доправлені до лікарні, де можуть отримати необхідну допомогу. Ситуації, коли перевезення в умовах "швидкої" може погіршити стан здоров'я пацієнта, трапляються дуже рідко. Якщо пацієнт знаходиться у погано оснащених лікарні, слід порівняти ризики транспортування і ризики лікування у лікарні, де немає належних ресурсів (спеціалісти, томограф, лабораторія тощо).

- *Міф: Якщо прояви інсульту швидко минули, подальше лікування не потрібне*

Правда: Усім пацієнтам, які перенесли інсульт, необхідні консультація лікаря-невролога і обстеження, що дозволить зрозуміти причину того, що сталося, а також – необхідне лікування та профілактику під наглядом сімейного лікаря. Тільки таким чином можна зменшити ризик повторного інсульту на 50-80%.

- *Міф: Що більше крапельниць, то краще лікування*

Правда: Досить часто ліки, які при інсульті широко використовуються в Україні і вводяться за допомогою крапельниць (ліки для відновлення мозку, так звані нейропротектори, "судинні препарати", антиоксиданти, антигіпоксанти тощо) не мають науково доведеної ефективності і не використовуються для лікування інсульту у розвинених країнах. Вітчизняні стандарти та протоколи з лікування інсульту, затверджені МОЗ України, чітко визначають перелік необхідних ліків.

- *Міф: Час лікує. Порушення, спричинені інсультом (слабкість руки чи ноги, порушення мови, захливання їжею, двоїння тощо), поступово зникнуть самі по собі*

Правда: Мозок людини має певну здатність самостійно відновлювати свою роботу, що призводить до зменшення порушень, але відбувається це не у кожного хворого, здебільшого при невеликих ураженнях і зазвичай не повною

мірою. Щоби досягти максимального відновлення порушених функцій і повноцінного життя, абсолютна більшість пацієнтів зі стійкими післяінсультними порушеннями (не можуть ходити, самостійно вдягнутися чи вмитися тощо) потребує реабілітації. Реабілітація складається не з уколів чи крапельниць, а з занять з фізичним терапевтом, ерготерапевтом, логопедом, метою яких є відновлення порушених функцій і зменшення потреби у сторонній допомозі. Такі методи, як бджоли, п'явки, крапельниці з нейропротекторами не мають науково доведеної ефективності і не рекомендовані для використання.

- *Міф: Інсульт виникає внаслідок стресів, і ми нічого не можемо зробити, щоб його уникнути*

Правда: Сьогодні фахівці добре знають фактори ризику інсультів. Вони включають похилий вік, неправильний спосіб життя і проблеми зі здоров'ям. До чинників способу життя, що підвищують ризик інсульту, належать куріння, зловживання алкоголем, недостатня фізична активність (менше 150 хв на тиждень), ожиріння. До числа медичних проблем відносяться підвищений кров'яний тиск (більше ніж 140/90 мм рт.ст. - головна загроза, навіть якщо пацієнт добре почувається), цукровий діабет, миготлива аритмія (підвищує ризик інсульту у 5 разів!), високий рівень холестерину.

- *Міф: Щоби запобігти інсульту необхідно 1-2 рази на рік лягати у лікарню прокапатись або почистити судини*

Правда: "Прокапування" не має науково доведених переваг у профілактиці інсульту. За рекомендацією лягти "прокапатись" може стояти що завгодно, але не науково-обгрунтована сучасна профілактика чи лікування інсульту.

- *Міф: У разі підвищеного ризику інсульту (гіпертонія, хвороби серця) не можна ходити до сауни чи займатись спортом*

Правда: Відвідування сауни, якщо воно не пов'язане з вживанням алкоголю чи сильним зневодненням, не збільшує ризик інсульту. Що стосується фізичних навантажень, корисними можуть бути аеробні (динамічні) вправи (швидка

ходьба, велосипед, плавання тощо), а от статичного навантаження (силові вправи) радимо уникати.

- *Міф: Якщо є підозра на інсульт, слід почекати, доки все мине, або звернутись до сімейного лікаря чи терапевта*

Правда: інсульт - це невідкладний стан. Якщо у людини раптово змінилось мовлення, перекосило обличчя або почали погано слухатись рука чи нога на одній половині тіла, слід негайно зателефонувати 103. На сьогодні існує дієве лікування при ішемічному інсульті (тромболізис), але він ефективний протягом 4,5 годин від появи перших ознак інсульту.

- *Міф: Не має значення, в якій лікарні лікуватися від інсульту, аби лікар був уважний і досвідчений*

Правда: Дуже багато що залежить від можливостей лікарні. Мова і про обладнання (наприклад, томограф) і наявність лабораторії, реанімації, нейрохірургії, вузьких спеціалістів (кардіолога, ендокринолога, уролога, хірурга, ортопеда тощо), організацію лікування у відділенні, де перебуває пацієнт, рівень професійної підготовки та досвіду команди медиків. Найкращі результати лікування інсульту забезпечує багатопрофільна лікарня, де є Інсультний блок. Відмінністю Інсультного блоку є не тільки лікарі, які добре знаються на інсульті, та відповідне обладнання, а й медичні сестри з відповідною підготовкою, фізичні терапевти, логопеди тощо.

Що таке інсульт та як його розпізнати?

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 з кров'ю постачання кисню та поживних речовин і як наслідок починається смерть його клітин. Інсульт може призвести до інвалідності та у деяких випадках – смерті.

Деякі стани підвищують ризик виникнення інсульту, зокрема:

- високий артеріальний тиск;
- високий рівень холестерину;
- порушення серцевого ритму;
- надлишкова вага;
- цукровий діабет;
- надмірні стреси.

За якими ознаками можна запідозрити інсульт у людини поруч або у себе?

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

- **М** (Мовлення) - попросіть людину повторити за вами просте речення та виконати просту команду. При інсульті вимова буде нерозбірливою, плутоною 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'явилося 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, можуть падати, як пліть.

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

Також інсульт може проявлятися сильним головним болем без причини, сонливістю, блювотою, нудотою. Такі ознаки можуть тривати лише кілька хвилин, потім зникати. Подібні короткотривалі сигнали відомі як транзиторні ішемічні атаки. Більшість людей ігнорує їх, адже вони швидко минають. Проте, вони сигналізують про загрозливий стан, який треба негайно діагностувати та лікувати. Звертайте на них увагу!

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. Якщо ви підозрюєте, що у вас чи у когось іншого інсульт, негайно зателефонуйте за номером 103.

Найкращий спосіб знизити ризик виникнення інсульту – це профілактика.

1. Дотримуйтеся здорового харчування: щодня їжте овочі і фрукти, обмежуйте споживання солі. Вживайте їжу з низьким вмістом трансжирів.
2. Будьте фізично активними. Навіть помірні фізичні навантаження дозволять контролювати вагу і підтримувати здоров'я.
3. Відмовтеся від куріння та вживання алкоголю.
4. Контролюйте артеріальний тиск.
5. За рекомендаціями свого лікаря перевіряйте рівень холестерину та цукру в крові.
6. Якщо лікар призначив вам лікування діагностованого у вас захворювання, строго дотримуйтеся назначень та рекомендацій.

Будьте уважні до себе та оточуючих, вчасно звертайтеся до лікаря та бережіть своє здоров'я.