

29 октомври - Светскиот ден за подигнување на свеста за мозочен удар

„ Секоја минута е важна “

Светскиот ден за борба против мозочен удар се одбележува секоја година на 29 октомври. Овој ден е воспоставен од **Светската организација за мозочен удар (World Stroke Organization)** со цел подигнување на јавната свест за значењето на превенцијата, раното препознавање на симптомите, навремената дијагностика, современиот третман и рехабилитацијата на пациентите со мозочен удар. Мозочниот удар претставува значаен глобален јавно-здравствен проблем поради високата зачестеност, смртноста и можноста за појава на долготрајна инвалидност. Според Светската здравствена организација (СЗО), во 2021 година биле регистрирани приближно 11,9 милиони нови случаи на мозочен удар во светот, а проценетиот доживотен ризик укажува дека приближно еден од четири возрасни лица може да доживее мозочен удар. Овие податоци ја нагласуваат потребата од организирани превентивни активности, едукација на населението и унапредување на достапноста на современа здравствена заштита.

Мозочниот удар е акутно настаната животна загрозувачка состојба која се случува како последица на нарушено снабдување на мозокот со крв. Мозочниот удар е состојба на акутна исхемија на централниот нервен систем која настанува поради прекин или редукција на интрацеребралната циркулација. Ова се должи на тромбоза, емболија, спазам или крварење на артериски крвен сад кој во крајна мерка доведува до намалување на циркулацијата на одредена регија во мозокот, а со тоа и оштетување на мозочното ткиво.

По својата природа постојат два вида мозочен удар – хеморагичен (мозочно крвавење) и исхемичен мозочен удар (мозочен инфаркт). Мозочното крвавење настанува поради прснување (руптура) на мозочен крвен сад при нагло и прекумерно покачување на крвниот притисок.

Исто така, кај некои пациенти мозочното крвавење настанува и поради руптура на аневризма (проширување) на мозочен крвен сад при што доаѓа до излевање на крвта во мозочното ткиво и до нагло оштетување на дел од мозочните функции. Исхемичниот мозочен удар настанува поради затнување (оклузија) на крвен сад во мозокот, при што настанува таканаречен мозочен инфаркт. Имено, при оклузија доаѓа до престанување на циркулацијата во дел од мозокот поради што настанува трајно оштетување на дел од мозокот - мозочен инфаркт.

Дефицитот на крвоснабдувањето доведува до намалување на кислородот или другите нутриенти во мозокот и води кон изумирање на мозочните клетки. Некои луѓе може да имаат само привремена исхемија на мозочната циркулација и состојба која се нарекува транзиторна исхемична атака (ТИА), која за среќа не доведува до трајни невролошки оштетувања. Деведесет проценти (90%) од мозочните удари се случуваат поради згрутчување на крвта т.е. исхемични мозочни удари настанати поради постоење на тромб во одреден дел од мозокот кој предизвикува изумирање на мозочното ткиво кое не може да преживее без кислород.

Знаци и симптоми на мозочен удар, се следниве:

- Отежнат говор и отежната перцепција на околината, конфузност или сензорна афазија.
- Парализа или слабост на лицето, рацете или нозете. Ова често се случува само на едната страна од телото, а може да предизвика и асиметрија на усните.
- Проблеми со видот на едното или двете очи, редуциран вид или темни точки на едно или двете очи или двојно гледање.
- Главоболка – нагла силна главоболка која често се надополнува со повраќање, вртоглавица или пореметена свест.
- Отежнато одење – атаксија, губиток на координација или нагла слабост.

Симптомите на мозочниот удар можат да се развиваат доста долго, некогаш и со денови. Ако имате т.н. “мини-удар”, симптомите можат да бидат само привремени и вообичаено се повлекуваат за неколку часа. Во овој случај, луѓето можат да ги “препишат” укажувачките знаци на ударот, на стресот, мигрената или некакви проблеми со нервниот систем.

Важноста на времето во третманот на мозочниот удар

Било какви симптоми кои можеби укажуваат на мозочен удар имаат итна потреба од консултирање со соодветно медицинско лице. Ако се реагира навремено, односно се добие соодветен третман неколку часа по мозочниот удар (медикаменти за растворање на создаденото згрутчување од крв) ќе овозможите (брзо) нутритивната и оксигенирана крв повторно да стигне до мозокот. **Брзата реакција значително ги зголемува шансите за целосно опоравување. Дополнително го намалува степенот на инвалидитет кој често знае да се јави како резултат на ударот. Со ова не само што го спасувате животот, туку ги зголемувате и шансите за подобар квалитет на живот по евентуалниот мозочен удар.**

Главната порака на кампањата за 2026 година е дека секоја минута е важна. При исхемичен мозочен удар продолженото нарушување на крвоснабдувањето предизвикува прогресивно оштетување на мозочните клетки. Поради тоа времето од појавата на симптомите до започнувањето на третманот е еден од клучните фактори што влијаат врз исходот.

При сомневање за мозочен удар потребно е веднаш да се активира итната медицинска помош. Важен податок за медицинскиот тим е времето кога симптомите првпат се забележани, односно кога пациентот последен пат бил без симптоми. Оваа информација помага при процената на можностите за примена на специфичен третман.

Не треба да се даваат храна, течности или лекови на лице со сомневање за мозочен удар без медицинска проценка бидејќи може да постои нарушување на голтањето или ризик од аспирација. Исто така не треба самостојно да се започнува терапија со аспирин, бидејќи без претходно исклучување на мозочно крвање не може безбедно да се утврди дали таквата терапија е соодветна. Во 2026 година, Светската организација за мозочен удар (World Stroke Organization – WSO) ја продолжува глобалната кампања **„Every Minute Counts“ („Секоја минута е важна“)** со посебен акцент на препознавањето на предупредувачките знаци на мозочниот удар и итното барање медицинска помош преку пораката **реагирај „БРЗО“**!. Основната цел на кампањата е да се едуцира населението дека брзото препознавање на симптомите и непосредното реагирање можат да спасат

живот, да го намалат невролошкото оштетување и да ги подобрат функционалните исходи кај пациентите.

Препознај ги симптомите на мозочен удар и реагирај “БРЗО”- (FAST тест)!

- **F (face)** - лице – Паѓа ли едната страна на лицето?
- **A (arms)** - раце – Може ли да ги подигне двете раце?
- **S (speech)** - говор – Дали зборува неразбирливо?
- **T (time)** - време - Одма повикај 194!

Ризик - факторите кои доведуваат до мозочен удар се:

• **Одредени заболувања или состојби** (одредени срцеви заболувања, одредени нарушувања на еритроцитите, висок холестерол итн.

- **Висок крвен притисок (хипертензија)** – главен ризик фактор за мозочен удар.
- **Дијабетес** – поврзан со зголемен ризик за мозочен удар, особено ако не е контролиран.
- **Лош животен стил** (нездрава исхрана, гојазност, пушење, физичка неактивност, прекумерна употреба на алкохол)
- **Пушење** – значително го зголемува ризикот од мозочен удар.
- **Прекумерна тежина и нездрав начин на живот** – поврзани со атеросклероза, што води до мозочни удари.
- **Останати ризик фактори** (генетска склоност, возраст над 55 години, женски пол, одредна националност). Тука не треба да се занемари и мигрената како предзнак за ТИА или мозочен удар и нејзината поврзаност со ПФО или интракранијална аневризма – најчеста причина за хеморагичен мозочен удар кај младите луѓе. Секој поединец може да добие мозочен удар, но некои луѓе се во значително поголем ризик. Знаењето дека сте во одредена ризична група, може многу да ви помогне за да бидете повнимателни и правите почести превентивни прегледи на параметрите – **липиден профил, крвен притисок, гликемија итн.**

Дијагнозата се поставува врз основа на клиничката слика, невролошкиот статус, невро-имиџнг методите од типот на компјутерска томографија и магнетна резонанца и доплер-сонографија на магистралните мозочни артерии на каротидните и вертебро-базиларните. Терапијата може да биде конзервативна или хируршка надополнета со физикална терапија со цел побрза рехабилитација.

Конзервативната терапија се состои во ординирање на лекови кои ја нормализираат густината на крвта. Доколку станува збор за хеморагични мозочни удари потребен е хируршки третман.

Кардиоваскуларните болести (КВБ) се водечка причина за смрт на глобално ниво, одземајќи околу 17,9 милиони животи секоја година. КВБ се група на нарушувања на срцето и крвните садови и вклучуваат коронарна срцева болест, цереброваскуларни болести, ревматски срцеви заболувања и други состојби. Кај нас, истражувањата велат дека речиси **секој втор случај** на смрт е од некое срцево заболување, вклучително тука и мозочниот удар.

Според истражувањето од 2014 година на Американскиот центар за контрола и превенција на заболувања, **80% од кардиоваскуларните болести, вклучително срцев и мозочен удар, можеле да бидат превенирани, односно спречени!**

Мозочниот удар (или апоплексија) е сериозен здравствен проблем што има глобални и локални последици. Статистиките покажуваат дека тоа е една од најчестите причини за смртност и инвалидитет во светот. Според податоците на Американското здружение за мозочен удар, на секои четири секунди по еден човек доживува мозочен удар, а секоја 40 минута едно лице починува од истата причина. Повеќе од **15 милиони** луѓе ширум светот годишно доживуваат мозочен удар. Околу **5 милиони** од нив умираат како последица на мозочен удар, а **5 милиони** преживеани страдаат од инвалидитет поради мозочниот удар. Мозочен удар е најчест во **нискоразвиените земји** и **земјите со ограничен пристап до здравствена грижа**. Во **развиените земји**, стапката на смртност од мозочен удар е значително пониска благодарение на напредните методи за превенција, рано откривање и третман.

- Мозочен удар е почест кај мажи
- Жени имаат тенденција да доживеат мозочен удар во повозрасна возраст, што е поврзано со хормоналните промени во менопаузата
- Истовремено, мажите се изложени на ризик повеќе во помлада возраст (особено ако имаат фактори како висок крвен притисок, пушење и злоупотреба на алкохол).

Превенција на најважните фактори на ризик во однесувањето, покажа дека го намалуваат ризикот од кардиоваскуларни болести. Здравствените политики кои создаваат достапност на превентивни здравствени прегледи и едукација се од суштинско значење за мотивирање на луѓето да усвојат и одржуваат здраво однесување.

Превенцијата е клучна во борбата против мозочниот удар

- Контролирај го крвниот притисок
- Биди физички активен
- Храни се здраво
- Откажи се од пушење
- Провери ги шеќерот и холестеролот

Идентификувањето на оние со најголем ризик од кардиоваскуларни болести и обезбедувањето на соодветен третман може да спречи предвремена смрт. Пристапот до лекови за незаразни болести и основни здравствени технологии во сите примарни здравствени установи е од суштинско значење за да се осигура дека оние на кои им е потребно добиваат третман и советување. Превенцијата е многу значајна во успешното влијание со последиците од мозочниот удар. Навремено препознавање на некои симптоми и знаци (ТИА- Транзиторна Ишемична Атака, која претставува предвесник на мозочен удар или мини-удар), правилно лекување на хронични заболувања, редовно и навремено земање на пропишаната терапија, менување на стилот на живот, апстиненција од алкохол, цигари и употреба на дроги имаат значајна улога во спречување на повторното појавување на мозочен удар.

Рехабилитација и живот по мозочен удар

Посебен акцент треба да се стави на физикалната терапија која има значајна активност во процесот на рехабилитација и намалување на степенот на инвалидност.

Последиците од мозочниот удар може да бидат моторни, сензорни, говорни, когнитивни, емоционални и функционални. Кај дел од пациентите се јавуваат, слабост на екстремитетите, нарушено одење, проблеми со голтањето, афазија, нарушувања на меморијата и концентрацијата, како и депресија и анксиозност. Рехабилитацијата претставува составен дел од лекувањето и треба да започне кога медицинската состојба на пациентот е стабилна, според индивидуалната процена на медицинскиот тим.

Мултидисциплинарниот пристап може да вклучува:

- **Физиотерапија**, со цел подобрување на мускулната сила, рамнотежата, координацијата и подвижноста.
- **Работна терапија**, насочена кон повторно стекнување самостојност при секојдневните активности.
- **Логопедски третман**, за подобрување на говорот, комуникацијата и функцијата на голтањето кога е потребно.
- **Невропсихолошка и когнитивна рехабилитација**, за поддршка на меморијата, вниманието и другите когнитивни функции.
- **Психолошка поддршка**, за справување со емоционалните последици и приспособување кон животот по мозочниот удар.

Поддршката од семејството, соодветната едукација на негувателите и редовните здравствени контроли се важни за долгорочното закрепнување. Целта на рехабилитацијата не е само подобрување на физичките функции, туку и зголемување на независноста, социјалната вклученост и квалитетот на животот.

Улогата на здравствените работници и здравствените институции

Здравствените работници имаат значајна улога во превенцијата, раното препознавање, дијагностиката, лекувањето и рехабилитацијата на пациентите со мозочен удар. Континуираната медицинска едукација, усогласеноста со клиничките протоколи и координацијата меѓу итната медицинска помош, примарната здравствена заштита, невролозите, радиолозите, медицинските сестри и рехабилитациските тимови се клучни за подобрување на здравствените исходи.

Здравствените установи имаат можност да придонесат преку организирање едукативни предавања, мерење на крвниот притисок, информирање за ризик-факторите, дистрибуција на информативни материјали и кампањи за препознавање на симптомите.

Особено значајна е едукацијата на населението дека мозочниот удар не е состојба што се јавува исклучиво кај постарите лица. Иако ризикот се зголемува со возраста, мозочен удар може да се појави и кај помлади возрасни лица, поради што свесноста и препознавањето на симптомите се важни за сите возрасни групи.

Мозочниот удар претставува една од петте причини за смртност и инвалидност на глобално ниво. Навременото препознавање и лекување има големо значење во текот,

морбидитет, и морталитет од мозочниот удар. Мозочниот удар е глобален здравствен предизвик кој не избира возраст или пол. Но, со рано откривање, едукација, превенција и пристап до медицинска помош, можеме значително да ја намалиме неговата смртност и инвалидитет.

Светскиот ден за борба против мозочен удар – 29 октомври 2026 година, претставува можност за обединување на здравствените работници, институциите, пациентите, нивните семејства и пошироката јавност во заедничка борба против едно од најзначајните невролошки и јавно-здравствени заболувања.

Овогодишната порака **„Every Minute Counts – Секоја минута е важна**, заедно со повикот **реагирај „БРЗО,,!**, ја нагласува суштинската важност на навременото препознавање на симптомите и итното барање медицинска помош. Информираноста на населението, контролата на ризик-факторите, достапноста на современ третман и организираната рехабилитација се основни предуслови за намалување на смртноста, инвалидноста и социјалните последици од мозочниот удар.

Борбата против мозочниот удар не се сведува само на еден ден во годината. Таа претставува континуиран процес што започнува со превенција, продолжува со брза реакција при појава на симптоми и завршува со долгорочна грижа и поддршка на пациентите.

Да ги препознаеме симптомите. Да реагираме навреме. Да го заштитиме мозокот. Бидејќи секоја минута е важна, а навремената реакција може да спаси живот.

Секој може да влијае на своето здравје – започни денес со здрави навики!

Изготвил: Оддел за здравствена промоција и следење на болести

Литература

<http://www.iph.mk/>

https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1,

<https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80>

<https://drmitov.mk/mozocen-udar/>

<https://www.mozocenudar.mk/prevenција.html>

World Stroke Organization (WSO). *World Stroke Day 2026 – Every M1nute Counts*. Достапно на: <https://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/world-stroke-day-2026>

World Stroke Organization (WSO). *World Stroke Day 2026: EVERY M1NUTE COUNTS #ActFAST*. Достапно на: <https://www.world-stroke.org/news-and-blog/news/world-stroke-day-2026-every-m1nute-counts-actfast/>

World Health Organization (WHO). *Stroke – Fact Sheet*. 19 December 2025. Достапно на: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/stroke>