ARTICLE

DOI 10.36074/grail-of-science.18.09.2026.058

ІНСУЛЬТ - ХВОРОБА СЬОГОДЕННЯ: ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ

Чуприна Марія Валеріївна
здобувач вищої освіти
Харківський національний медичний університет, Україна

Батюк Лідія Вадимівна
здобувач вищої освіти
Харківський національний медичний університет, Україна

Некрасова Наталія Олександрівна
д-р.мед.наук, професор,
завідувач кафедри неврології з курсом нейрохірургії
Харківський національний медичний університет, Україна

Анотація. *В наш час інсульт є однією з найактуальніших медико-соціальних питань, завдяки поширенню факторів ризику гострих порушень мозкового кровообігу (ГПМК).* ***Мета****. Дослідити основні фактори ризику гострих порушень мозкового кровообігу.* ***Матеріали та методи.*** *Проведено анкетування 78 респондентів (переважно віком 18–25 років).* ***Результати та обговорення.*** *Встановлено, що попри високу обізнаність про хворобу (67,9%), у більшості опитаних наявне критичне поєднання чинників ризику. Основними тригерами визначено психосоціальний стрес (73,1% перебувають у постійній або частій тривозі через війну та навчання), гіподинамію (42,3% сидять понад 7–9 годин на добу), порушення сну, дефіцит клітковини, хронічну дегідратацію (65,4%) та надмірне вживання солі (69,2%). Понад 56% мають обтяжену спадковість, проте 78,2% готові коригувати свій спосіб життя.* ***Висновки.*** *Найпоширенішими факторами ризику є: психоемоційне напруження, недосип, малорухливий спосіб життя та незбалансоване харчування. Основними причинами тривоги були війна, навчання, фінансові та сімейні труднощі. Отримані результати підтверджують актуальність профілактики інсульту шляхом своєчасного виявлення та корекції модифікованих факторів ризику.*

Ключові слова: *інсульт, первинна профілактика, фактори ризику, психосоціальний стрес, дегідратація, гіподинамія, спосіб життя.*

Постановка проблеми. Сьогодні інсульт є однією з найважливіших медико-соціальних проблем. Щороку кількість випадків гострих порушень мозкового кровообігу не просто зростає, а ще й молодшає [1,3]. Традиційно найпоширенішими причинами розвитку інсульту вважають ожиріння, зловживання алкоголем та тютюнопаління [1]. Особливе занепокоєння викликають люди працездатного віку, адже ця вікова категорія забезпечує економіку держави. Відповідно втрата ними працездатності призводить до значних соціальних та економічних наслідків [1]. Існує первинна та вторинна

All rights reserved | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

профілактика гострого порушення мозкового кровообігу. Первинна профілактика передбачає усунення факторів ризику першого інсульту, вторинна - наступного. Згідно Європейської організації інсульту (ESO), первинна профілактика інсульту має дві складові [2]. Перша складова стосується зміни способу життя самого пацієнта, а друга – покращення соціально-економічних та екологічних умов країни – втілюється на державному рівні. Вивчення факторів ризику інсульту є важливим етапом для профілактики даної патології, зниження його негативних наслідків для здоров'я населення та соціально-економічного стану країни [1,3].

Мета роботи. Дослідити основні фактори ризику гострих порушень мозкового кровообігу.

Методи дослідження. В травні-червні 2026 року було проведено анкетування на платформі Google Forms, у якому взяли участь 78 респондентів.

Результати дослідження. В опитуванні взяли участь 78 респондентів різної вікової категорії: 69,2% (n=54) - 18-25 років; 16,7% (n=13) – 26-40 років; 11,5% (n=9) - 41-60 років; 2,6% (n=2) – 61+ років. 56,4% (n=44) – жінки, 43,6% (n=34) – чоловіки. Рід занять анкетованих: 51,3% (n=40) навчаються; працюють переважно сидячи 6,4% (n=5); переважно фізично – 19,2% (n=15); поєднують сидячу та фізичну роботу - 17,9% (n=14); не працюють і пенсіонери по 2,6% (n=2).

Рівень обізнаності респондентів щодо інсульту наступний: 67,9% (n=53) – знають про цю хворобу, 32,1% (n=25) – знають частково (Рис.1).

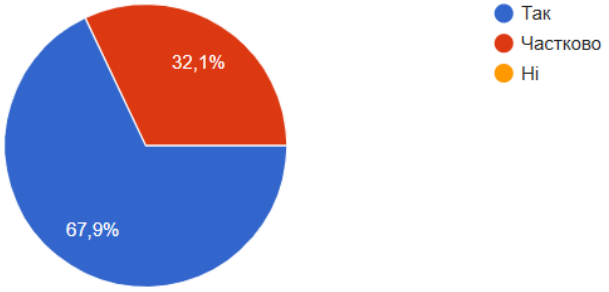


Рис. 1. Діаграма, що ілюструє обізнаність респондентів щодо інсульту

За результатами опитування 60,3% (n=47) анкетованих вважають, що інсульт дедалі частіше виникає у молодшому віці, 28,2% (n=22) – вагалися з відповіддю, 11,5% (n=9) – не розділяють такої думки.

Більшість опитаних (56,4%; n=44) зазначили, що серед їхніх родичів були випадки інсульту, тоді як 32,1% (n=25) респондентів дали негативну відповідь на це запитання, решта (11,5%; n=9) – не знають про випадки інсульту серед родичів і знайомих.

ESO виділяє 10 основних факторів ризику виникнення інсультів: куріння, незбалансоване харчування, ожиріння, захворювання серцево-судинної системи, надмірне вживання алкоголю, гіпертонічна хвороба, дисліпідемія, цукровий діабет, сидячий спосіб життя та психосоціальні фактори [2].

Аналіз відповідей показав, що найбільша частка учасників дослідження (44,9%; n=35) часто перебуває у стані душевного занепокоєння, 28,2% (n=22) – постійно, 25,6% (n=20) – іноді, решта (1,3%; n=1) – рідко піддається цьому (Рис.2).

 Авторські права захищені | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

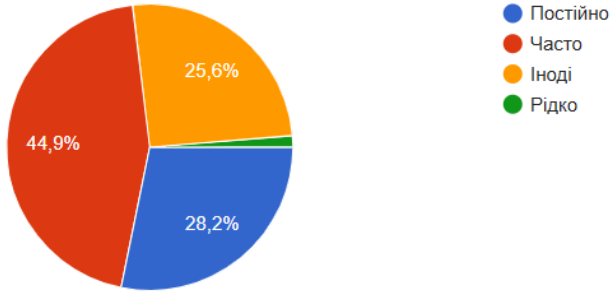


Рис. 2. Діаграма, що ілюструє частоту перебування респондентами у стані душевного занепокоєння

Середній рівень душевного занепокоєння за останній місяць було досліджено за шкалою від 1 до 5, де 1 - мінімальний, а 5 - максимальний рівень. Встановлено, що найчастіше учасники оцінювали свій рівень тривоги на 3 бали — 34,6% (n = 27). Майже така ж кількість респондентів обрала 4 бали — 32,1% (n= 25). Високий рівень душевного занепокоєння (5 балів) відзначили 15,4% (n=12), тоді як 2 бали обрали 12,8% (n=10). Найменша частка опитаних оцінила свій рівень збентеження на 1 бал — 5,1% (n=4).

Щодо факторів, які найчастіше викликають тривожність, анкетованим було запропоновано питання з множинним вибором. Найпоширенішою причиною душевного неспокою є війна - 67,9% (n = 53). Друге місце посідає навчання — 60,3% (n = 47), фінансові труднощі — 48,7% (n = 38), сімейні проблеми - 43,6% (n = 34), робота — 35,9% (n = 28). Поодиноко респонденти зазначили «проблеми зі здоров'ям», «проблеми шуму», «стосунки на відстані» та «особисті стосунки», кожен з яких був обраний 1,3% учасників (n = 1).

Щодо емоційного виснаження наприкінці дня встановлено, що 38,5% (n = 30) відчувають його кілька разів на тиждень, 33,3% (n = 26) - майже щодня, 24,4% (n = 19) - рідко. Незначна частка респондентів зазначила, що відчуває емоційне виснаження іноді — 1,3% (n = 1), ніколи — 1,3% (n = 1) або дуже рідко — 1,3% (n = 1).

Важливим фактором ризику інсульту є мала тривалість сну 44,9% (n=35) опитаних сплять 7-8 годин на добу, 28,2% (n=22) - 5-6 годин, 19,2% (n=15) - менше 5-ти годин, 7,7% (n= 6) - понад 8 годин (Рис.3).

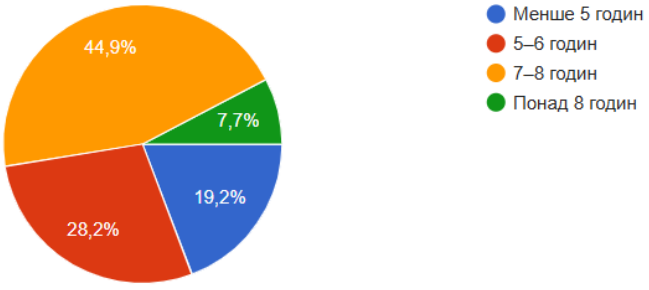


Рис. 3. Діаграма, що ілюструє тривалість сну серед респондентів

При цьому 50 % (n= 39) оцінюють якість свого сну як задовільний, 23,1% (n=18) - як добрий, 14,1% (n=11) - поганий та 12,8% (n=10) - дуже добрий. Щодо частоти нічних пробуджень встановлено, що 69,2% (n=54) іноді прокидаються

All rights reserved | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

вночі, 19,2% (n=15) не просинаються, 10,3% (n=8) прокидаються часто, 1% (n=1) - ніколи.

42,3% (n=33) анкетованих 7-9 годин на добу проводять сидячи, 30,8% (n=24) - 4-6 годин, 21,8% (n=17) - менше 4-х годин та 5,1% (n=4) понад 9 годин (Рис.4).

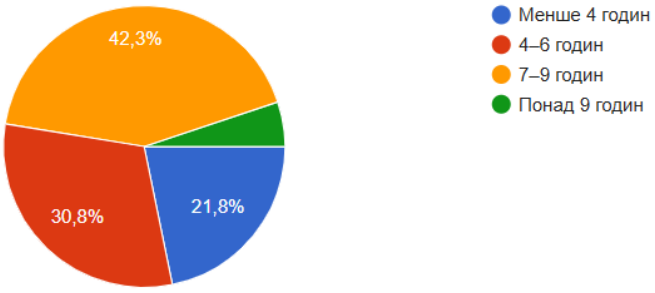


Рис. 4. Діаграма, що ілюструє тривалість сидячого способу життя серед респондентів

Аналіз відповідей на запитання «Скільки часу на день Ви користуєтесь комп'ютером або смартфоном?» показав, що 35,9% (n=28) опитаних користуються 5-8 годин на добу, 30,8% (n=24) - понад 8 годин, 19,2% (n=15) - 2-4 години та 14,1% (n=11) - менше 2 годин. При цьому 65,4% (n=51) респондентів регулярно працюють з гаджетами більше 2 годин поспіль, 23,1% (n=18) - іноді та 11,5% (n=9) – ніколи (Рис.5).

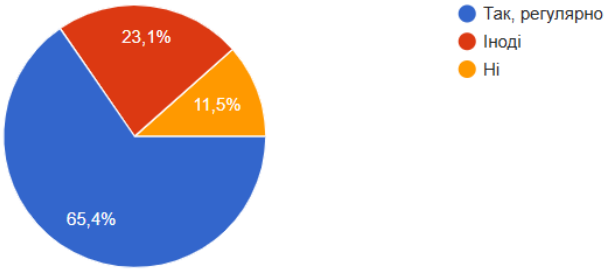


Рис. 5. Діаграма, що ілюструє частоту користування гаджетами серед респондентів понад 2 години поспіль

Щодо частоти занять фізичними вправами, 47,4% (n=37) 2-3 рази на тиждень займаються фізкультурою, 25,6% (n=20) - рідше 1-го разу на тиждень, 15,4% (n=12) - не займаються взагалі та 11,5% (n=9) – щодня (Рис.6).

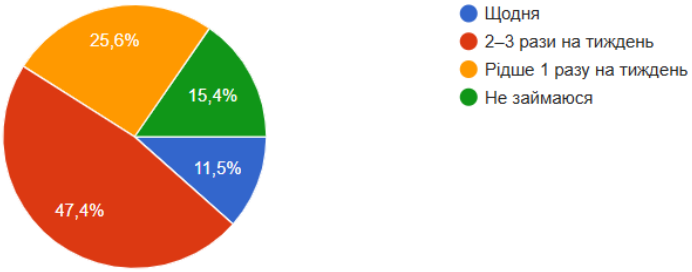


Рис. 6. Діаграма, що ілюструє частоту занять фізичними вправами серед респондентів

Авторські права захищені | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Крім вище зазначених факторів ризику інсульту значну увагу слід приділити харчуванню. Аналіз відповідей на запитання «Як часто Ви вживаєте фастфуд?» показав, що 42,3% (n=33) анкетованих рідко споживають фастфуд, 30,8% (n=24) - раз на тиждень, 14,1% (n=11) - не вживають взагалі та 12,8% (n=10) - кілька разів на тиждень.

Від 26 січня 2026 року ВООЗ було опубліковано медичні рекомендації "Healthy diet" [4]. Вони регламентують щоденне споживання 400 грамів овочів та фруктів. Зіставлення цих рекомендації з результатами дослідження виявило дефіцит клітковини у раціоні респондентів. Лише 43,6% (n=34) дотримуються зазначеного стандарту, тоді, як більшість (56,4%) не дотримуються цього. Відповідно, 42,3% (n=33) вживають овочі та фрукти кілька разів на тиждень, а 14,1% (n=11) - вживають їх рідко (Рис.7).

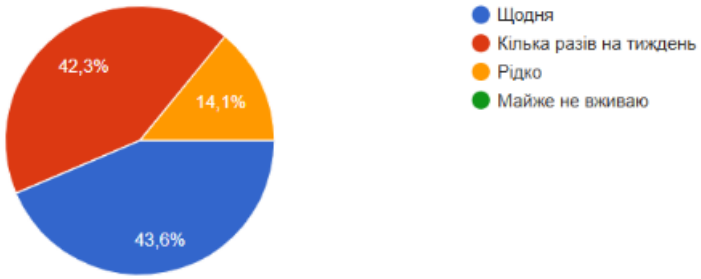


Рис. 7. Діаграма, що ілюструє частоту вживання овочів та фруктів серед респондентів

Аналіз результатів опитування, щодо "додаткового підсолювання їжі" показав, що лише 30,8% (n=24) не досолює готові страви. Водночас переважна частина вибірки демонструє регулярне або періодичне вживання надмірної кількості солі. Понад половину, 51,3% (n=40), робить це іноді, решта (17,9% n=14) - робить це регулярно (Рис. 8).

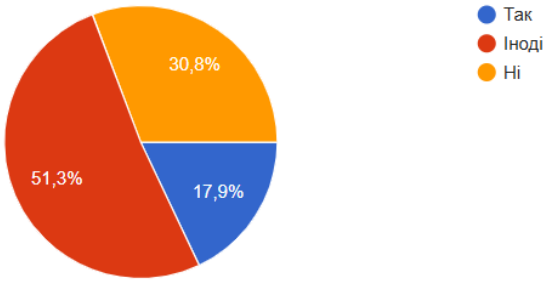


Рис. 8. Діаграма, що ілюструє частоту підсолювання їжі респондентами

За результатами аналізу питного режиму встановлено суттєве відхилення показників від фізіологічної норми споживання рідини (1,5-2,5 л/добу) [5]. Фізіологічно обгрунтованого рівня гідратації дотримується лише третина анкетованих (34,6%; n=27). З них, 26,9% (n=21), випиває 1,5-2 л води на добу, а 7,7% (n=6) - понад 2 л рідини. Водночас переважна більшість респондентів (65,4%; n=51) перебуває в стані хронічної дегідратації. Так, 41% (n=32) вживає 1-1,5 л на добу, а 24,4% (n=19) - менше 1л (Рис. 9).

All rights reserved | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

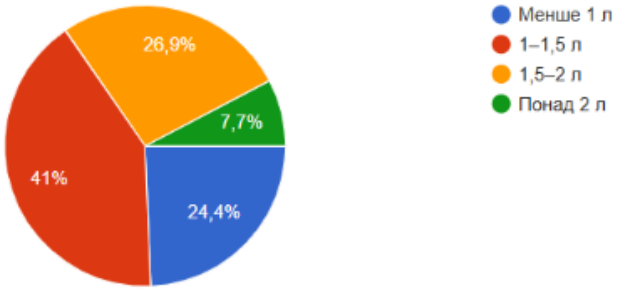


Рис. 9. Діаграма, що ілюструє кількість споживання рідини респондентами

Згідно з опитуванням 71,8% (n=56) респондентів знають свій нормальний артеріальний тиск (АТ), решта (28,2%; n=22) - відповіли заперечно.

Також респондентам було запропоновано питання з множинним вибором, щодо "факторів ризику, що найбільше сприяють розвитку інсульту". Головним чинником визнано стрес (76,9%; n=60), за ним ідуть малорухливий спосіб життя (67,9%; n=53) та куріння (64,1%; n=50), недосипання та зловживання алкоголем обрали 59% (n=46) відповідно, нераціональне харчування - 55,1% (n=43). Найменше ж голосів отримала спадковість (48,7%; n=38).

Задля зниження ризику інсульту 78,2% (n=61) готові змінити свій спосіб життя, 16,7%; n=13 - ще не визначились, решта (5,1%; n=4) - не готові до змін (Рис. 10).

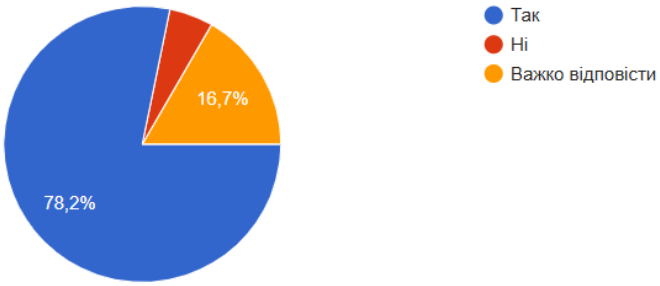


Рис. 10. Діаграма, що ілюструє готовність респондентів змінити свій спосіб життя задля профілактики інсульту

До 2030 року ESO планує досягнути ряду цілей. В першу чергу, завдяки індивідуальному прогнозуванню ризиків, забезпечити доступ до первинного профілактичного лікування інсульту. По-друге, покращити стратегії заходів здорового способу життя та поліпшити екологічні та соціально-економічні умови. Також ціллю є розвиток програм скринінгу та лікування факторів ризику інсульту, включаючи виявлення та моніторинг АТ у пацієнтів з гіпертонічною хворобою. І наостанок, поряд із профілактикою інсультів, удосконалити профілактику захворювань серцево-судинної системи [2].

Висновки. Результати дослідження показали, що більшість респондентів добре обізнані щодо інсульту (67,9%; n=53). Понад половина опитаних (60,3%; n=47) вважає, що це захворювання молодшає. Водночас 56,4% (n=44) учасників зазначили наявність випадків інсульту серед родичів. Серед факторів ризику

 Авторські права захищені | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

найбільш поширеним виявився стан душевного занепокоєння. 44,9% (n=35) респондентів часто перебувають у стані тривоги, а 28,2% (n=22) – постійно. Найчастішими причинами хвилювання респонденти зазначили: війну (67,9%; n=53), навчання (60,3%; n=47), фінансові труднощі (48,7%; n=38) та сімейні проблеми (43,6%;n=34). Дослідження особливостей сну показало, що 47,4% (n=37) респондентів сплять менше рекомендованих 8 годин на добу. 85,9% (n=67) вживають овочі та фрукти щодня або кілька разів на тиждень. Аналіз харчових звичок показав, що 69,2% (n=54) респондентів додатково підсолюють готові страви. Крім того, у 65,4% (n=51) опитаних виявлено недостатнє споживання рідини. Більшість респондентів ведуть малорухливий спосіб життя: 47,4% (n=37) проводять сидячи понад 7 годин на добу. Отримані результати підтверджують актуальність даної проблеми та необхідність виявлення і корекції факторів ризику серед населення для профілактики інсульту.

Список використаних джерел:

[1] Orlova, N. M., Tonkovyd, O. B., & Tkachenko, O. V. (2024). Аналіз епідеміології ішемічного інсульту в Україні за матеріалами дослідження глобального тягаря хвороб (GBD–2021). *Intermedical Journal*, (2). https://doi.org/10.32782/2786-7684/2024-2-21
[2] European Stroke Organisation. (n.d.). *Primary prevention*. https://actionplan.eso-stroke.org/domains/primary-prevention
[3] Okuniova, S.-M. S., & Prokopiv, M. M. (2024). Вплив воєнних подій на мозкові інсульти та чинники ризику їхнього розвитку. *Український медичний часопис*. https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.260598
[4] World Health Organization. (n.d.). *Healthy diet*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
[5] European Food Safety Authority. (2010). *Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre*. *EFSA Journal*. https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459

STROKE—A MODERN-DAY DISEASE: CAUSAL FACTORS

Maria V. Chupryna
Graduate Student
Kharkiv National Medical University, Ukraine
Lidiya V. Batiuk
Graduate Student
Kharkiv National Medical University, Ukraine
Nataliya. O. Nekrasova
D.M.Sc., Professor, Chair of the Department of Neurology with a Course in Neurosurgery
Kharkiv National Medical University, Ukraine

Summary. *Today, stroke is one of the most pressing medical and social issues due to the prevalence of risk factors for acute cerebrovascular accidents (ACVA). Objective. To investigate the main risk factors for acute cerebrovascular accidents. Materials and Methods. A survey was conducted among 78 respondents (primarily aged 18–25). Results and Discussion. It was found that despite high awareness of the disease (67.9%), the majority of respondents exhibited a critical combination*

All rights reserved | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

of risk factors. The main triggers identified were psychosocial stress (73.1% experience constant or frequent anxiety due to the war and their studies), physical inactivity (42.3% sit for more than 7–9 hours a day), sleep disturbances, fiber deficiency, chronic dehydration (65.4%), and excessive salt intake (69.2%). More than 56% have a family history of the disease, yet 78.2% are willing to make lifestyle changes. Conclusions. The most common risk factors are: psychological and emotional stress, sleep deprivation, a sedentary lifestyle, and an unbalanced diet. The main causes of anxiety were the war, studies, and financial and family difficulties. The results confirm the importance of stroke prevention through the timely identification and correction of modifiable risk factors.
Keywords: *stroke, primary prevention, risk factors, psychosocial stress, dehydration, physical inactivity, lifestyle.*

2026 Авторські права захищені | Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License