



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



29 октября
2019 года

Всемирный день борьбы с инсультом

Всемирный день борьбы с инсультом отмечается ежегодно 29 октября, начиная с 2006 года по инициативе Всемирной организацией по борьбе с инсультом. Цель проведения – привлечение внимания населения к проблеме мозговых инсультов: вопросам профилактики, своевременной диагностики и обращения за медицинской помощью, новым возможностям лечения.

Именно в этот день общественное внимание должно быть всецело приковано к проблеме данного заболевания, что в перспективе поможет спасти множество человеческих жизней, а также усовершенствовать диагностику и лечение инсультов.

Инсульт – это внезапное нарушение кровообращения в определенной части мозга в результате разрыва, закупорки или спазма сосудов



головного мозга. Последствиями заболевания могут быть потеря речи, паралич, нарушения моторики и т.д.

Главной **причиной** инсульта считают атеросклероз, провоцирующий образование в сосудах атеросклеротических бляшек. Оторвавшись в любой момент, бляшка может закупорить сосуды, что приведет к частичному отмиранию мозговых тканей.

Наиболее распространенные **факторы риска инсульта**: гипертония, ишемическая болезнь сердца, повышенный уровень холестерина, фибрилляция предсердий. Важными факторами, способствующими развитию данных заболеваний, являются неправильное питание, недостаточная двигательная активность, употребление табака и алкоголя.

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

15 млн. человек в год переносят инсульт;

около 80 % людей, перенесших инсульт, становятся инвалидами, около 25 % из них нуждаются в течение всей оставшейся жизни в постоянном уходе;

с возрастом риск развития инсульта резко возрастает, а в последнее время эта болезнь все чаще угрожает молодым;

каждый 8 инсульт случается у людей моложе 40 лет;

до 80 % преждевременных болезней сердца и инсульта можно предотвратить

К сведению:

В Республике Беларусь:

заболеваемость инсультом в 2-2,5 раза выше, чем в европейских странах;

инсульт занимает третье место среди причин смерти и первое среди причин инвалидности

Профилактика инсульта

Инсульт проще предупредить, чем лечить. Есть основные факторы риска, которые можно и нужно устранить, чтобы избежать инсульта. Для этого необходимо:

1. Контролировать артериальное давление. 140/90 мм рт.ст. – это уже гипертония. Помните, что утренние подъемы АД – самые опасные. Чтобы их избежать, принимайте гипотензивные (снижающие АД) препараты, действующие в течение суток постоянно.

2. Уменьшить потребление соли до 2-5 г/сут. Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежих рыбе и мясе.

3. Увеличить физическую активность. Выполняйте динамические нагрузки невысокой интенсивности (ходьба в среднем темпе, катание на велосипеде или лыжах в среднем темпе, плавание в течение 40-60 минут 3-4 раза

в неделю). Следите, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмии.

4. Отказаться от курения, ограничить прием алкоголя. Курение значительно повышает риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе инсульта (на 40% у мужчин и 60% у женщин) и инфаркта миокарда. Прием алкоголя повышает АД.

5. Снизить избыточный вес, соблюдать диету. Увеличьте употребление фруктов и овощей, продуктов богатых калием, магнием и кальцием, рыбы и морепродуктов, ограничьте животные жиры. Последний прием пищи не должен быть позже, чем за 3 часа до сна.

6. Избегать стрессовых ситуаций, соблюдать режим дня. Помните: положительные эмоции – залог успешного лечения.

Без промедления вызывайте скорую медицинскую помощь, если вы заметили у

себя или у кого-то из родственников такие тревожные **симптомы**:

внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если все это сосредоточено на одной стороне тела;

внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;

трудность речи или понимания простых предложений;

головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость;

внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль, потеря сознания.

Чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта. Потеря времени может иметь драматические последствия.