

29 октября — Всемирный день борьбы с инсультом.

Цель Всемирного дня борьбы с инсультом – повысить информированность всех слоев населения об основных факторах развития инсульта, его профилактике и необходимости немедленного обращения к врачу при появлении симптомов инсульта.

Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но уменьшить риск достаточно просто.

Обычные симптомы инсульта:

- внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень **важно** сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

Необходимо помнить! Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга – «терапевтическое окно» – 6 часов.

Чем раньше пациент обратится за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.

Факторами, которые могут спровоцировать инсульт, являются: повышенное артериальное давление, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина, низкий уровень физической активности, ожирение, нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия), а также курение и избыточное употребление алкоголя.

В целях профилактики этой болезни врачи рекомендуют: отказаться от табака, снизить в своем рационе число жирных продуктов, употреблять больше овощей и фруктов и обязательно заниматься физическими упражнениями в зависимости от своего возраста и состояния здоровья.

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

К таким факторам относятся:

- повышенное артериальное давление;
- высокий уровень холестерина;
- диабет;
- ожирение и избыточный вес;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- курение;
- употребление наркотиков;
- употребление алкоголя.

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин,

Чтобы понять, есть ли риск инсульта, сложные исследования не нужны. Достаточно следить за состоянием сосудов и давлением, нормально питаться, не курить. Провериться можно совершенно бесплатно в Центрах здоровья.

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни:

- Знать и контролировать свое артериальное давление.
- Не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше.
- Добавлять в пищу как можно меньше соли и отказаться от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- Контролировать уровень холестерина в крови.
- Соблюдать основные принципы здорового питания – есть больше овощей и фруктов, отказаться от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
- Не употреблять алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.
- Регулярно заниматься спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.