

## Как не стать жертвой инсульта

Наша жизнь полна напряженных ситуаций, ежедневных переживаний, которые, безусловно, сказываются на здоровье сердечно-сосудистой системы.

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

Ежегодно в России регистрируется более 450 тысяч случаев инсульта. Из них полностью восстанавливаются только 13-15%, остальная часть пациентов либо умирает, либо становятся инвалидами. Однако тот небольшой процент перенесших инсульт и восстановившихся полностью, после не могут чувствовать себя в полной безопасности, ведь у 50% из них в ближайшие пять лет происходит повторный инсульт.

Сегодня инсульт, который называют болезнью века, продолжает прогрессировать и молодеть. Если 20 лет назад болезнь поражала пациентов в возрасте от 50 лет, то сейчас в больницы с данным диагнозом попадают и молодые люди. В мире были зафиксированы и случаи, когда инсульт диагностировался у детей и подростков.

Что же такое инсульт? Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения – разрыв, спазм или закупорка тромбом одного или нескольких сосудов мозга. Соответственно, мозг не получает питание и нервные клетки, расположенные в области с нарушенным кровообращением, повреждаются или отмирают, а в месте с ними страдают и те функции организма, за которые отвечает пораженный инсультом участок мозга.

Наиболее весомыми факторами возникновения инсульта выступают повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, сахарный диабет, ожирение и избыточный вес, сердечно-сосудистые заболевания, курение, употребление алкоголя, стрессы, гиподинамия.

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть и последствия инсульта становятся заметными. Это внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела; помутнение сознания, проблемы с речью или пониманием речи; внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах; нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации; сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать симптомы инсульта, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстановится после инсульта.

Наиболее часто последствиями инсульта являются двигательные расстройства (параличи, парезы), как правило, односторонние, нарушение речи, ухудшение памяти, одностороннее или двустороннее снижение зрения, снижение умственной активности, личностные изменения.

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни. Знайте и контролируйте свое артериальное давление, принимайте постоянно назначенные врачом лекарства от давления, контролируйте уровень холестерина в крови, не начинайте курить или откажитесь от курения. Не употребляйте алкоголь, так как риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного. Добавляйте в пищу меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, употребляйте больше овощей и фруктов. Регулярно занимайтесь спортом, даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Обязательно регулярно проходите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр, в ходе которых можно выявить факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Заведующая кабинетом медицинской профилактики Мельникова О.Г.

## Профилактика инсульта

- Систематическая проверка давления.

Неважно сколько вам лет. Каждый человек переживает время от времени стресс, который влияет на общее состояние организма.

Поэтому люди, у которых повышено или понижено давление, должны систематически проверять свое давление. И если оно не соответствует норме обращаться к врачу.

Игнорирование первичных симптомов может привести к инсульту.

- Снижайте уровень холестерина.

Большинство инсультов происходят из-за того, что просвет сосудов сужается или полностью закупориваются. Причиной этого становятся холестериновые бляшки.

Поэтому важно придерживаться режима питания и ограничивать употребление жиров.

- Поддерживайте нормальный вес

Люди, страдающие ожирением и склонностью к лишнему весу, подвержены инсульту.

- Профилактика сахарного диабета

Наличие сахарного диабета увеличивает риск возникновения инсульта в 2,5 раза.

- Меньше стресса

Когда у человека возникает нервное напряжение, сердце работает активнее, артериальное давление повышается. Возникает нагрузка на сосуды, которая может привести к инсульту.