

## 29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом



В 2006 году Всемирная организация по борьбе с инсультом объявила 29 октября Всемирным днём борьбы с инсультом, тем самым призвав к срочным активным действиям во всемирной борьбе против этого заболевания. Но история даты, отмечаемой сегодня, началась в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. В 2012 году введён

символ борьбы с инсультом — синяя лента.

Целью этого дня является привлечение внимания населения к проблеме мозговых инсультов: вопросам профилактики, своевременной диагностики, обращения за медицинской помощью и новым возможностям лечения.

Инсульт – острое прекращение или снижение кровообращения в головном мозге, вызывающее гибель участка ткани мозга. Такое прекращение или снижение кровотока возникает при сужении, закупорке или разрыве сосудов, снабжающих кровью головной мозг.

Факторы, которые могут спровоцировать инсульт — повышенное артериальное давление, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина, ожирение, отсутствие физической активности, курение и избыточное употребление алкоголя.

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.

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.

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест из трех заданий. Если выполнение всех трех заданий затруднено, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу уточнив, что речь идет о подозрении на инсульт.

1. Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.
2. Затем попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта.

3. Далее попросите повторить какое-нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

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.

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни.

1. Знайте и контролируйте свое артериальное давление.
2. Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше.
3. Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
4. Контролируйте уровень холестерина в крови.
5. Соблюдайте основные принципы здорового питания – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
6. Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.
7. Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Помните, что инсульт легче предупредить, чем лечить, при признаках нарушения мозгового кровоснабжения необходимо пройти специальное обследование, позволяющее выявить факторы риска инсульта и предупредить его появление.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!