Автор: В. Кохановская,заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

С 18 по 20 апреля в Речицком районе пройдет XV областная профилактическая информационно-пропагандистская акция «Гомельщина - за здоровый образ жизни», направленная на профилактику инсультов.

Инсульты и инфаркты – в числе главных причин смертности в Беларуси. В 2017 году в Беларуси инсульт перенесли 32,5 тыс. человек. К сожалению, от инсульта не застрахован никто. Он может случиться практически в любом возрасте, даже в молодом.

Что такое инсульт

Инсульт – это болезнь, при которой определенный участок головного мозга перестает снабжаться кровью. Нервные клетки, которые расположены в этом участке, погибают. В результате нарушаются функции в организме за которые «в ответе» данный участок головного мозга.

Существует два типа инсульта – ишемический, который возникает в результате закупорки тромбом одного из сосудов, питающих мозг и геморрагический – из-за кровоизлияния в мозг в следствие разрыва сосудистой стенки, чаще случается у гипертоников.

Кому грозит

Известно, что курение наносит огромный вред сосудам, поэтому вероятность развития инсульта у курильщиков в два раза выше, чем у некурящих. Также к инсульту могут привести и другие вредные привычки, которые являются неотъемлемыми факторами

риска развития артериальной гипертензии и сахарного диабета: неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Также риск заболевания повышается у людей с лишним весом и тех, кто часто подвержен стрессовым ситуациям.

Инсульт – болезнь, которая не сообщает о своем визите. Она случается мгновенно, вдруг, как щелчок пальцами.

Определить, что у человека может быть инсульт и ему срочно нужна медицинская помощь можно при помощи теста «лицо-рука-речь»:

попроси его улыбнуться. При инсульте улыбка будет «кривой». Половина лица перестает подчиняться человеку. Один из уголков рта будет опущен вниз;

предложи человеку поднять две руки. При двигательных нарушениях, слабости в конечности рука с одной стороны не поднимается до уровня второй;

спроси что-нибудь у человека. Несвязная и размазанная речь, похожая на речь пьяного – признак инсульта.

При инсульте очень важно вовремя оказать медицинскую помощь, поэтому даже при наличии только одного признака обязательно вызывайте скорую помощь.

Займитесь профилактикой

Инсульт можно предупредить, ведь большинство факторов риска контролируется. Для этого необходимо выполнять всего 5 правил:

1. Контролируйте ваше артериальное давление и уровень холестерина.

2. Полноценно питайтесь, с обязательным включением в рацион овощей и фруктов.

3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

4. Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.

5. Попытайтесь избегать длительных стрессов и гоните от себя плохие эмоции.

Измените свой образ жизни, откажитесь от вредных привычек, сделайте выбор в пользу здоровья!

В дни акции будут работать «прямые телефонные линии» с участием следующих специалистов:

18 апреля:

Врач-валеолог 6-45-80 с 10:00 – 12:00

Психолог 2-39-48 с 14:00 – 16:00

19 апреля:

Врач-кардиолог 4-46-43 с 11:00 – 13:00

Врач-невролог 4-46-39 с 13:00 – 15:00

20 апреля:

Врач-терапевт 2-26-16 с 13:00 – 15:00