Автор: *А. Степанькова, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*



Стремительный темп жизни добавляет все больше условий не только для улучшения качества жизни человека, но и для увеличения числа различных недугов. Наиболее распространенными являются сердечно-сосудистые заболевания. Они помолодели настолько, что инсульт может встречаться даже у школьников. Чтобы обратить внимание общественности на данную проблему и осветить вопросы профилактики инсульта, 29 октября 2006 года был учрежден этот день.

Первые упоминания о симптоматике болезни встречаются еще до нашей эры (Гиппократ связывал потерю сознания с патологиями мозга, а Гален ввел термин «апоплексия» – стремительное кровоизлияние в мозг или другие органы). Благодаря У. Гарвею, «разложившему по полочкам» и описавшему систему кровообращения, изучение сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов в том числе перешло на новый уровень развития. Рудольф Людвиг Карл Вирхов ввел такие понятия, как эмболия и тромбоз, которые и стали основополагающими в диагностике и лечении болезни. Он описал их механизм и причины возникновения, увязал тромбоз с атеросклерозом.

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, в свою очередь, приведет к частичному отмиранию мозговых тканей. По данным Всемирной организации инсульта, 15 миллионов человек в год переносят инсульт.

Наиболее распространенные факторы риска инсульта: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, повышенный уровень холестерина. Как правило, важными

факторами, способствующими развитию данных заболеваний, являются: нерациональное питание, недостаточная двигательная активность, употребление табака и алкоголя.

Снизить риск инсульта помогут отказ от вредных привычек, введение физических нагрузок, а также пересмотр своего рациона в пользу цельнозерновых продуктов, овощей и фруктов; пищи, богатой магнием (гречихи, овса, миндаля, морской капусты) и калием (чернослива, изюма, фасоли).

Важную роль в профилактике инсульта имеют физические нагрузки. Отдайте предпочтение прогулкам на свежем воздухе, плаванью, велосипеду, ежедневной утренней гимнастике. Они подойдут даже пациентам с сердечно-сосудистыми проблемами – однако в каждом конкретном случае пациенту следует обсудить оптимальные физические нагрузки с лечащим врачом.

Снижение уровня стрессов, режим дня и достаточный сон также помогут оздоровить организм.

29 октября 2019 года с 11.00 до 13.00 часов на базе учреждения «Гомельская областная клиническая больница» по телефону «прямой» линии 8(0232) 40-06-36 будет консультировать врач-невролог Тарасенко Сергей Васильевич.

Также с 12.00 до 14.00 часов на базе учреждения «Гомельский областной клинический кардиологический центр» по телефону «прямой» линии 8(0232) 49-17-99 будут консультировать врачи-кардиологи.