



Автор: Елена Короткевич, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

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

[В мире каждую шестую секунду один человек умирает от инсульта.](#) В 2017 году в Беларуси инсульт перенесли 32,5 тыс.

человек. Около 30% из них – люди трудоспособного возраста. Жертвами инсульта становятся как пожилые, так и молодые люди, которые не следят за своим здоровьем и пренебрегают простыми правилами профилактики – регулярным наблюдением у врачей и измерением артериального давления. Именно поэтому в республике оказание помощи пациентам с нарушением мозгового кровообращения – на особом контроле.

Неинфекционные заболевания, в том числе инсульты развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, однако других факторов можно избежать путем изменения привычек и образа жизни.

Рост заболеваемости и смертности от инсультов в Республике Беларусь обусловлен объективными и субъективными факторами: старением населения, ростом психоэмоциональных нагрузок, финансово-экономической ситуацией, изменением характера питания, условий жизни, труда. А также наличием у значительной части жителей многих поведенческих факторов риска – в первую очередь широкая распространенность курения, употребление алкогольных напитков, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, отсутствие у жителей республики мотивации к заботе о собственном здоровье, соблюдению здорового образа жизни.

[Здоровый образ жизни играет важнейшую роль в предотвращении инсульта.](#) Итак, что же можно сделать, чтобы снизить риск возникновения острых нарушений кровообращения головного мозга?

## **Отказ от вредных привычек**

Сюда относится, прежде всего, курение. Никотин и другие составляющие табачного дыма оказывают неблагоприятное влияние на состояние сосудистой стенки, приводя к ее повышенной плотности и хрупкости. Также курильщики со стажем намного чаще страдают артериальной гипертензией, являющейся одним из основных факторов возникновения инсульта как у мужчин, так и у женщин. Помимо курения, важно избегать злоупотребления алкогольными напитками, которые приводят к повышению уровня артериального давления и снижают устойчивость клеток головного мозга к недостатку кислорода.

## **Правильное питание**

Профилактика инсульта немыслима без здорового питания, которое позволяет снизить излишний вес, предотвратить развитие атеросклероза или уменьшить выраженность его проявлений, избежать дефицита важных для сосудов и сердца веществ. Правильное питание – это не просто соблюдение диеты нужной калорийности. Оно также подразумевает:

- снижение в рационе вредных насыщенных жиров (сливочного масла, сала, животных жиров);
  
- обогащение меню пищевыми волокнами (свежими овощами, фруктами, ягодами, хлебом из отрубей);
  
- дополнительное введение полиненасыщенных жиров (рыбы, растительных масел), витаминов и минералов.

## **Физическая активность**

Регулярные физические нагрузки позволяют достигнуть хорошего уровня тренированности организма, поддерживать в тоне все системы. Утренняя гимнастика, пробежки или ходьба на свежем воздухе укрепляют сосудистую стенку и нормализуют артериальное давление, способствуют снижению веса.

## **Контроль артериального давления**

Повышенное артериальное давление – ведущая причина возникновения острых нарушений кровообращения головного мозга. У гипертоников значительно чаще отмечают тяжелые формы инсульта, с летальным исходом или инвалидностью, а также повторные атаки нарушений мозгового кровообращения. Именно поэтому профилактика инсульта и у мужчин, и у женщин обязательно включает контроль артериального давления.

Как распознать инсульт, если рядом нет врача? Существует довольно простой тест Face Arm Speech Test («лицо–рука–речь–тест»). Итак, если вы заподозрили, что у человека развивается инсульт:

Попросите его улыбнуться или раздвинуть губы. Если уголок рта опущен – это может быть признаком инсульта.

Предложите ему поднять руки. В положении сидя – на 90%, в положении лежа – на 45%. Их достаточно подержать пять секунд. Если человек не способен выполнить этот тест, – повод вызвать скорую медицинскую помощь.

Спросите его о чем-нибудь. Если ваш собеседник начнет путаться или переставлять слова, – набирайте номер 103.

При наличии даже одного признака немедленно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи!

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 8(0232) 33-57-24 с 9.00–11.00

Психолог 8(0232) 33-52-82 с 9.00–11.00

Врач-кардиолог 8(0232) 49-17-69 с 12.00–13.00

Врач-невролог 8(0232) 40-06-36 с 12.00–14.00

**19 апреля:**

Врач-кардиолог 8(0232) 49-17-99 с 12.00–13.00

Врач-невролог 8(0232) 40-06-36 с 12.00–14.00

Врач-валеолог 8(0232) 33-57-24 с 15.00–16.00

Психолог 8(0232) 33-52-82 с 15.00–16.00

**20 апреля:**

Врач-кардиолог 8(0232) 49-18-02 с 12.00–13.00

Врач-невролог 8(0232) 40-06-36 с 12.00–14.00

Врач-валеолог 8(0232) 33-57-24 с 13.00–15.00

Психолог 8(0232) 33-52-82 с 13.00–15.00