

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Всемирный день борьбы с инсультом отмечается ежегодно 29 октября. Он был основан в 2006 году Всемирной организацией по борьбе с инсультом.

Цель его проведения заключается в привлечении внимания населения к проблеме мозговых инсультов: вопросам профилактики, своевременной диагностики и обращения за медицинской помощью, новым возможностям лечения.

Многие считают инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения) заболеванием пожилых людей, однако в последнее время все чаще фиксируются инсульты у относительно молодых людей, подростков и даже детей. Разумеется, большую часть жертв инсульта все еще составляют пожилые люди, но заболевание «молодеет» с каждым годом.

Существуют определенные факторы риска, повышающие вероятность инсульта:

- повышенное артериальное давление;
- высокий уровень холестерина;
- диабет;
- ожирение и избыточный вес;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- курение;
- употребление наркотиков;
- употребление алкоголя.

Однако иногда инсульт случается и у абсолютно здоровых, казалось бы, людей. Именно поэтому очень важно знать основные симптомы инсульта.

Можно выделить шесть симптомов мозгового инсульта, которые могут проявляться как в изолированном виде, так и в определенном сочетании друг с другом:

- Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела);
- Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица;
- Внезапное возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;
- Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);
- Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации;
- Внезапная очень сильная головная боль.
- Инсульта можно избежать, если вести здоровый образ жизни и проводить профилактические мероприятия.

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни:

- Знать и контролировать свое артериальное давление.
- Не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше.
- Добавлять в пищу как можно меньше соли и отказаться от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- Соблюдать основные принципы здорового питания – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
- Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.
- Контролировать уровень холестерина в крови.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
- Соблюдать режим труда и отдыха.
- Выработка стрессоустойчивости.