

Всемирный день борьбы с инсультом



Стремительный темп жизни добавляет все больше условий не только для улучшения качества жизни человека, но и для увеличения числа различных недугов. Наиболее распространенными являются сердечнососудистые заболевания. Они помолодели настолько, что инсульт уже встречается у школьников. Конечно, врачи не отрицают, что и раньше его диагностировали даже у грудничков, однако, это были исключительно редкие случаи. В наше время

это, к сожалению, частое явление. Чтобы обратить внимание общественности на данную проблему и отдать дань уважения медикам, и был учрежден этот международный праздник.

Всемирный день борьбы с инсультом ежегодно проходит 29 октября, начиная с 2006 года. Начало кампании по профилактике инсульта было положено в 2004 году, когда ВОЗ приравнила данное заболевание к масштабной эпидемии со всеми вытекающими последствиями.

Об инсультах

Инсульт – состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга. Это приводит к отмиранию его клеток либо разрыву сосуда. Существует две основных разновидности инсульта: ишемический (инфаркт мозга) и геморрагический (внутричерепное и субарахноидальное кровоизлияние).

Данное заболевание находится на втором месте в списке самых частых причин смерти и инвалидности человека. По данным медицинской статистики, вернуться к нормальной жизни могут только 8% перенесших его людей, около 20% не могут самостоятельно ходить и чуть больше 30% нуждаются в особом уходе и помощи близких. Поэтому крайне важно уделить особое внимание профилактике и своевременной диагностике.

Очень часто ни сами больные, ни люди, которые их окружают, даже не подозревают, что у них — инсульт. А ведь от правильного и быстрого «распознавания» болезни и оказания первой помощи зависит дальнейшая жизнь и здоровье человека.

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.

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.

Помните! Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга – «терапевтическое окно» – 6 часов. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.

Как распознать инсульт

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.

Основные факторы развития

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

К таким факторам относятся:

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



Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин,

Как его предотвратить?

Профилактика инсульта основывается на **основных принципах здорового образа жизни**.

- Знайте и контролируйте свое [артериальное давление](#).
- Не начинайте курить или [откажитесь от курения](#) как можно раньше.
- Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- Контролируйте уровень [холестерина](#) в крови.
- Соблюдайте 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](#).
- Регулярно занимайтесь спортом. Даже [умеренная физическая нагрузка](#) – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечнососудистых заболеваний, в том числе и инсульта.