



Неделю с 28 октября по 3 ноября 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Недели борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября).

Инсульт — это острое нарушение кровоснабжения участка головного мозга, которое может возникнуть в результате спазма сосудов мозга (ишемический инсульт, встречающийся наиболее часто), или в результате разрыва кровеносного сосуда

(геморрагический инсульт).

К чему приводит инсульт?

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям — слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и смерть.

У многих людей после инсульта остаётся частично или полностью парализованной одна сторона тела, появляются нарушения речи.

Симптомы инсульта:

- головокружение, потеря равновесия и координации движения;
- проблемы с речью;
- онемение, слабость или паралич одной стороны тела;
- потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;
- внезапная сильная головная боль.

Факторы риска:

- пожилой возраст (особенно после 65 лет);
- артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- атеросклероз;
- курение;
- сахарный диабет;
- ожирение;
- перенесённые и существующие заболевания сердца. Особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.

Чтобы предотвратить инсульт, следуйте следующим правилам:

1. Питайтесь сбалансированно. Включите в рацион не менее 400 граммов фруктов и овощей в день, цельнозерновые продукты, нежирное мясо, рыбу и бобовые.
2. Ограничьте потребление соли, сахара и жира. Откажитесь от консервов и полуфабрикатов, они содержат соль в избыточном количестве.

3. Занимайтесь ежедневно не менее 30 мин. физическими активностями. Даже умеренная прогулка или катание на велосипеде уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
4. Исключите вредные привычки.
5. Следите за своим весом.
6. Контролируйте артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови.
7. Избегайте стрессов и научитесь с ними справляться.

«Инсульт является одним из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний. Во всем мире ежегодно происходит 6 миллионов инсультов, из них 450 тысяч – в России. Согласно статистике, каждые полторы минуты у одного из жителей нашей страны случается инсульт.

Важно соблюдать ключевые меры профилактики – это физическая нагрузка, правильное питание и отказ от вредных привычек! Также не стоит забывать о профилактических осмотрах и диспансеризации».

