



## Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)

С 27 октября по 2 ноября Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило "Неделей 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.

Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски.

Отказ от дополнительного добавления соли в готовую пищу, в том числе в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли также снижают риски.