

Ежегодно 29 октября отмечается Всемирный день борьбы с инсультом.

В период с 22.10-22.11 2018г. проводится месячник по профилактике инсульта.

Его цель – привлечение внимания к заболеванию мозга. Основные причины инсульта – гипертоническая болезнь и атеросклероз. Чтобы избежать этого заболевания, Всемирная организация здравоохранения рекомендует отказаться от курения, чрезмерного употребления алкоголя и жирной пищи, а также включить в свое расписание физические нагрузки.

Инсульт – это острое нарушение кровообращения головного мозга. **Бывает два вида инсультов: геморрагический и ишемический.** При геморрагическом – сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг, а при ишемическом – сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения. Оба типа инсульта вызывают повреждение клеток головного мозга – нейронов, часть из которых погибает. Проявляется инсульт нарушением функций головного мозга: слабостью в конечностях, выпадением полей зрения, изменением или отсутствием речи и другими симптомами.

К факторам риска возникновения инсульта относятся:

1. Артериальная гипертония (повышенное артериальное давление). Сосуды мозга могут выдерживать высокое давление, однако если давление повышается постоянно, стенки сосудов начинают терять свою эластичность, при этом повышается риск разрыва.

2. Сердечные заболевания. Различные нарушения сердечного ритма могут провоцировать формирование тромбов, тем самым повышая риск развития инсульта.

3. Повышенный уровень холестерина. Холестериновые бляшки на сосудах — еще один фактор их возможной закупорки и развития инсульта.

4. Сахарный диабет. Одно из последствий этого серьезного заболевания — изменение структуры стенок кровеносных сосудов. Они становятся тонкими и хрупкими, что повышает риск их разрывов.

5. Аневризмы сосудов головного мозга. Эти специфические образования имеют более тонкие стенки, чем сам сосуд, на котором возникла аневризма. В результате всегда существует риск разрыва аневризмы и последующего геморрагического инсульта.

6. Нарушение свертываемости крови. Изменение состава крови, ее «сгущение», может вызывать формирование сгустков, способных вызвать закупорку сосудов, в том числе и в головном мозге.

7. Ожирение и отсутствие умеренности в потреблении пищи. Неправильное обильное питание может вызывать повышение содержания холестерина в крови. К чему это приводит — читайте выше.

8. Курение, злоупотребление алкоголем. Эти вредные привычки приводят к нарушению целостности сосудов и повышению артериального давления. И то, и другое может спровоцировать инсульт.

Почему инсульт легче предупредить, чем лечить?

Головной мозг управляет всеми функциями нашего организма. Ни один орган не может работать без участия головного мозга. Клетки головного мозга очень чувствительны к недостатку кислорода и питательных веществ. При инсульте очень быстро происходит гибель нервных клеток в пострадавшей части головного мозга, что приводит к нарушению тех функций, за которые отвечала эта часть. При обширном инсульте эти нарушения несовместимы с жизнью и человек погибает. На восстановление утраченных функций уходят многие месяцы или годы, требующие физических и моральных усилий всех членов семьи и значительных материальных затрат. Часть потерянных функций восстановить невозможно и человек становится инвалидом, нуждающимся в уходе, на всю оставшуюся жизнь. При повторном инсульте шансы выжить и восстановить функции значительно меньше.

Как предупредить инсульт?

- Контролируйте свое артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы крови.

- Правильно питайтесь: основа питания – богатые клетчаткой фрукты, овощи и злаки, меньше мяса, предпочтение белому мясу и морской рыбе, животные жиры лучше заменить растительными, поваренную соль употреблять не больше шести граммов в сутки, чувство голода надо утолять фруктами, овощами, продуктами с низким содержанием жира.

- Если Вы курите, бросьте курить.

- Ограничьте употребление алкоголя.

- Контролируйте свой вес.

- **Будьте осторожны:** у женщин ишемические инсульты могут развиваться при длительном приеме оральных контрацептивов, особенно если женщина еще курит и страдает варикозным расширением вен ног.

- **Жизненно необходимы регулярные физические нагрузки** – ежедневная пешая прогулка в течение 30 минут. Минимальная физическая активность- 30 минут физической нагрузки 5 раз в неделю.

- **Необходимо строго соблюдать врачебные рекомендации и регулярно принимать медикаменты,** если у вас артериальная гипертензия, сахарный диабет, нарушение сердечного ритма.

- **После 45 лет проходите плановое медицинское обследование раз в год** для контроля факторов риска и назначения необходимого лечения.

Наш мозг имеет запас прочности для активной и долгой жизни, и мы должны научиться сохранять его.

Будьте внимательны к себе и своим близким!