**29 октября — Всемирный день борьбы с инсультом**

**Инсульт** — это острое нарушение мозгового кровообращения, характеризующееся внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением очаговой (двигательных, речевых, чувствительных, координаторных, зрительных и других нарушений) и/или общемозговой (изменения сознания, головная боль, рвота) неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов и может привести к летальному исходу или инвалидизации человека.

Три четверти всех случаев заболевания – **ишемический** инсульт. Этим термином называют состояние, при котором тромб закупоривает сосуд и блокирует приток крови к определенной части мозга.

Обычно тромб образуется где-то в периферических сосудах тела, отрывается и по кровяному руслу достигает головного мозга. Там он застревает в мелких сосудах мозга и перекрывает кровоток в них.

Вторая разновидность инсульта – **геморрагический** – встречается значительно реже. Он происходит, когда в головном мозге разрывается кровеносный сосуд. Чаще всего это происходит на пике повышения артериального давления при гипертоническом кризе.

Если сосуд находится на поверхности мозга, вытекшая кровь заполняет пространство между мозгом и черепом. Это называется субарахноидальным кровотечением. А если сосуд лопается в более глубоких структурах мозга, кровь из него заполняет окружающие ткани.

**Инсульт может случиться с каждым из нас. Если вы видите, что с человеком случилась беда – не проходите мимо. В ваших руках спасти жизнь человека!**

До 90% инсультов можно предотвратить, устранив небольшое количество факторов риска, включая гипертонию, диету, курение и физические упражнения. Профилактические меры в отношении инсульта также будут способствовать значительному сокращению случаев инсульта и будут способствовать достижению глобальных целей по сокращению сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и других важных причин смерти и страданий во всем мире.

## Простые шаги к предотвращению инсульта

**Контролируйте артериальное давление**

50% всех инсультов связано с повышенным артериальным давлением. Знайте свое артериальное давление! Оно не должно превышать 140/90 мм рт.ст. Контролируйте повышенное артериальное давление с помощью лекарств и измените образ жизни – это уменьшит риск инсульта.

**Занимайтесь физическими упражнениями 5 раз в неделю**

Более 30% всех инсультов происходит с людьми, которые физически малоактивны. 20-30 минут умеренной физической нагрузки пять раз в неделю снизят риск инсульта.

**Ешьте здоровую сбалансированную пищу**

25% всех инсультов связано с неправильным питанием. Ешьте больше свежих фруктов и овощей: не менее 5 порций (400 грамм) в день. Снизьте употребление обработанной пищи – это снизит риск инсульта.

**Снизьте свой холестерин**

1 из 4 инсультов связан с высоким уровнем «плохого» холестерина.

Ограничьте потребление насыщенных жиров, избегайте обработанной пищи и занимайтесь физическими упражнениями — всё это поможет снизить холестерин и риск инсульта. Если изменение образа жизни не помогло снизить холестерин, обратитесь к вашему лечащему врачу — он назначит Вам лекарство.

**Поддерживайте здоровый вес**

1 из 5 инсультов связан с избыточным весом или ожирением. Поддерживайте нормальный вес. Индекс массы тела (ИМТ) должен быть менее 25.

\*ИМТ = вес (кг)/рост² (м)

**Прекратите курить и избегайте прокуренных помещений**

1 из 10 инсультов связан с курением. Отказ от курения уменьшит риск развития инсульта у вас и живущих рядом с вами людей.

**Уменьшите потребление алкоголя**

Более 1 миллиона инсультов ежегодно связано с чрезмерным употреблением алкоголя. Ограничивайте употребление алкоголя до 1-2 стандартных доз\*.

\*Стандартная доза алкоголя – 10 г чистого спирта.

**Выявляйте и лечите аритмию сердца – фибрилляцию предсердий (ФП)**

Люди с ФП в сравнении с другими людьми в 5 раз чаще имеют инсульт. Если вы старше 50 лет – проходите регулярно скрининг на ФП (например, ЭКГ), который поможет выявить это опасное заболевание, а назначение вашим врачом лечения ФП уменьшит Ваш риск инсульта.

**Контролируйте свой уровень сахара в крови**

У людей с диабетом намного выше риск развития инсульта. Правильное питание и физические нагрузки снижают риск развития приобретенного диабета и инсульта. Если у вас диабет, поговорите со своим врачом о том, как снизить риск инсульта.

**Развивайте умение владеть собой!**

1 из 6 инсультов связан с психологическим состоянием. Умение правильно справляться со стрессом, тревогой, гневом и депрессией снижает риск развития инсульта.

**Высыпайтесь**

Важно исключить бессонницу и апноэ во сне, это важные факторы риска инсульта.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна