

# 29 октября 2016 г.

## Всемирный День борьбы с инсультом

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения

**Инсульт является одной из основных причин смертности в Рязанской области**

### Можно ли предотвратить мозговой инсульт?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

### Факторы риска

- **Повышенный уровень артериального давления** – равно или выше 140/90 мм рт.ст.
- **Курение табака** – ежедневное выкуривание по крайней мере одной сигареты и более
- **Гипергликемия** – уровень глюкозы в плазме крови натошак 6,1 ммоль/л и более либо наличие сахарного диабета
- **Дислипидемия** – отклонение от нормы одного или более показателей липидного обмена
- **Низкая физическая активность** – ходьба в умеренном или быстром темпе менее 30 минут в день
- **Ожирение** – индекс массы тела 30 кг/м<sup>2</sup> и более
- **Риск пагубного употребления алкоголя** (опасные дозы – для мужчин 30 мл, для женщин 20 мл в пересчете на чистый этанол)

### Если ВНЕЗАПНО:

- а) нарушилась чувствительность или появилась слабость, особенно на одной стороне тела
- б) нарушилась речь или понимание обращенных слов
- в) закружилась голова
- г) нарушилось зрение на одном или двух глазах, появилось двоение в глазах
- д) нарушилась походка или человек потерял равновесие
- е) наступила сильная головная боль без какой-либо причины

**Вероятнее всего, это ИНСУЛЬТ! Ждать нельзя!**

**03**

для стационарных телефонов



**103**

для стационарных и мобильных телефонов

## Некоторые из факторов риска развития мозгового инсульта можно устранить

### **Бросьте курить уже сегодня**

Если вам трудно это сделать – обратитесь к врачу, ведь курение удваивает риск инсульта;

Как только вы прекратите курить, сразу же начнет снижаться риск инсульта, и уже через 5 лет он будет таким же, как у некурящих.

### **Занимайтесь физическими упражнениями**

Прогулка в быстром темпе в течение 30 минут 5-6 раз в неделю (если нет противопоказаний) улучшит состояние здоровья и снизит риск инсульта;

Если Вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности: велосипед, плавание, танцы и прочее.

### **Придерживайтесь диеты**

#### **с низким содержанием соли и жира**

Уменьшая количество соли и жира в пище, Вы снижаете артериальное давление, а значит и риск развития инсульта;

Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием овощей, фруктов, круп.

### **Следите за артериальным давлением**

Высокое артериальное давление – ведущая причина инсульта;

Давление выше 140/90 – повод срочно обратиться к врачу и начать вести свой дневник артериального давления.

### **Проверьте уровень холестерина**

Сделайте анализ крови – узнайте уровень содержания холестерина. Если он повышен, обязательно обратитесь к врачу, который подберет Вам диету и физические упражнения или специальную лекарственную терапию.

### **Узнайте, нет ли у Вас мерцательной аритмии**

Мерцательная аритмия – нерегулярные сердечные сокращения. При наличии такого нарушения обратитесь к врачу, он назначит Вам лечение;

Делайте ЭКГ – проверяйте работу сердца хотя бы 1 раз в год.

### **Если у Вас диабет,**

#### **строго следуйте рекомендациям врача**

Диабет повышает риск развития инсульта, но, контролируя заболевание, можно снизить его;

Чтобы узнать, нет ли у Вас диабета, сдайте анализ крови на глюкозу. Если ее содержание повышено, обязательно обратитесь к врачу, который подберет Вам программу питания.

**Все чаще мозговые инсульты развиваются у людей молодого трудоспособного возраста, поэтому так важно не откладывая на потом пройти диспансерный или профилактический медицинский осмотр и оценить Ваш персональный риск развития сердечно-сосудистых осложнений, в том числе мозгового инсульта.**