

В 2019 году Всемирный день борьбы с инсультом, обращает внимание каждого из нас на необходимость своевременной профилактики инсульта.

Каждый четвёртый человек рискует перенести инсульт на протяжении жизни. Он может случиться с кем угодно, когда угодно и где угодно.

По прогнозам специалистов, в этом году 14,5 миллионов человек в мире перенесут инсульт, в результате чего, 5,5 миллионов человек умрут.

Последствия перенесённого инсульта могут быть как краткосрочными, так и долгосрочными, в зависимости от того, какая часть мозга была поражена и как быстро было начато лечение. Перенёвшие инсульт могут испытывать различные нарушения, в том числе проблемы с мобильностью, речью, чувствительностью и когнитивными способностями.

Сегодня инсульт стал основной причиной инвалидизации во всем мире и второй по значимости причиной смерти. Почти все инсульты можно и нужно предотвратить, это можно сделать, внеся несколько простых изменений в свою жизнь, изменив привычки на более здоровые.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА

ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (гипертония)

Гипертония в той или иной степени затрагивает до половины всего населения Земли. Часто, особенно на ранних стадиях, гипертония протекает без выраженных симптомов. При отсутствии своевременной диагностики и лечения гипертония приводит к повреждению кровеносных сосудов, что в свою очередь становится причиной ряда серьёзных заболеваний, включая инсульт. Больше половины всех инсультов-последствие гипертонии.

Регулярное измерение артериального давления, его своевременная медикаментозная коррекция и изменение образа жизни- путь к профилактике грозных осложнений гипертонии, включая инсульт.

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ГИПОДИНАМИЯ)

Специалисты здравоохранения утверждают: ежегодно более 1 миллиона инсультов происходит как следствие недостаточной физической активности.

Простой способ снизить риск развития инсульта- увеличить интенсивность и продолжительность своей ежедневной физической активности. Всего 30 минут упражнений умеренной интенсивности пять раз в неделю могут снизить риск развития инсульта на 25%.

ПИТАНИЕ

Более половины всех инсультов связаны с последствиями несбалансированного питания, но внесение небольших изменений в привычный рацион может существенно повлиять на снижение риска. Здоровое, рациональное питание поможет сохранить здоровый вес, нормализовать артериальное давление и снизить уровень холестерина, а в результате-предотвратить инсульт. Существенно снижает риск инсульта рацион, основанный на растительных продуктах, с умеренным количеством мяса и рыбы.

ВЕС

Избыточная масса тела повышает риск развития инсульта на 22%, а при ожирении этот риск увеличивается на 64%. Вероятность инсульта повышается как следствие гипертонии, ишемической болезни сердца, и диабета II типа, которые развиваются на фоне избытка массы тела.

НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (мерцательная аритмия)

Различные нарушения регулярности сердечных сокращений, в том числе тахикардия, мерцательная аритмия, при отсутствии лечения могут стать причиной развития инсульта. Такие инсульты протекают тяжелее прочих, и чаще приводят к летальному исходу. Однако, при своевременной диагностике и лечении нарушений ритма, эти инсульты можно предотвратить.

КУРЕНИЕ

Выкуривание 20 сигарет в день, в шесть раз увеличивает вероятность инсульта. Если вы курите, отказ от курения снизит риск не только возникновения инсульта, но и ряда других заболеваний.

АЛКОГОЛЬ

Употребление слишком большого количества алкоголя как регулярное, так и разовое, увеличивает риск инсульта.

ДИАБЕТ

1 из 5 человек, перенесших инсульт, страдает сахарным диабетом II типа. Диабет диагностируется врачом с помощью простого анализа крови. Диабет можно контролировать с помощью лекарств, диеты и физических упражнений.

ДЕПРЕССИЯ И СТРЕСС

Примерно 1 из 6 инсультов связан с последствиями депрессии или стресса.

Инсульт - сложная медицинская проблема. Но есть способы значительно уменьшить тяжесть его последствий. Своевременное распознавание признаков инсульта на ранней стадии, оказание неотложной медицинской помощи, могут существенно улучшить результаты.

Основные симптомы инсульта должен знать каждый, как взрослый, так и ребёнок.

Простой тест на инсульт.

1. попросите человека улыбнуться.

Улыбка- несимметричная, уголок рта с одной стороны опущен или не приподнимается, возможно подтекание слюны.

2. попросите повторить за вами простую фразу, или назвать своё имя.

Речь- нечёткая, замедленная, или невозможность артикуляции.

3. попросите человека поднять руки вверх или вытянуть перед собой.

Движения несимметричны, выполняются с разной скоростью или возможны только с одной стороны.

4. попросите наклонить голову вперёд и прижать подбородок к груди.

Это движение невозможно или очень затруднено.

5. попросите высунуть язык и посмотрите на его форму и расположение.

Признаком инсульта является отклонение языка от средней линии.

При положительном результате хотя бы одного из пунктов этого теста необходимо немедленно вызвать «скорую помощь» и экстренно госпитализировать пострадавшего. Промедление недопустимо! Для инсульта существует «терапевтическое окно» 4,5 часа. Если лечебные мероприятия начать не позже этого времени-высока вероятность свести к минимуму или избежать развития тяжёлых последствий инсульта. Помните - врачебная помощь необходима даже в случае слабой выраженности симптомов инсульта.