

## 29 ОКТЯБРЯ «ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ»



Всемирный день борьбы с инсультом отмечается ежегодно 29 октября. Он был основан в 2006 году Всемирной организацией по борьбе с инсультом.

Проанализируем факторы риска развития инсульта, которые нам подвластны. С ними можно и нужно бороться ради собственного здоровья и благополучия. Каковы же эти факторы

риска?

### **Артериальная гипертензия**

Об этом факторе риска знают все: артериальная гипертензия увеличивает нагрузку на сердечную мышцу, что с течением времени приводит к её увеличению и ослаблению. В сочетании с другими факторами риска (ожирение, курение, высокий уровень холестерина в крови или сахарный диабет) артериальная гипертония увеличивает риск развития инсульта в несколько раз.

### **Курение и алкоголь**

У курящих в 2-3 раза выше риск развития инсульта по сравнению с некурящими. Чем больше вы курите, тем выше риск. Большое значение имеет возраст курильщика: у курящих мужчин и женщин в возрасте до 55 лет курение является ведущим фактором риска развития инсульта. Алкоголь увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, влияя на уровень артериального давления, вес, уровень триглицеридов крови.

### **Нарушение липидного обмена**

Не стоит сбрасывать со счетов уровень холестерина в крови. И вот почему: высокий уровень холестерина в крови увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, в особенности в сочетании с другими факторами риска. Одна из причин высокого уровня холестерина в крови – неправильное и нерегулярное питание.

### **Сидячий образ жизни**

Гиподинамия – причина многих сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы избежать их, надо ежедневно двигаться – бегать, ходить пешком, делать утреннюю зарядку. Физическая активность благоприятно влияет на уровень холестерина и сахара в крови, способствуя тем самым снижению повышенного артериального давления.

### **Лишний вес и ожирение**

Люди с избыточной массой тела больше всех остальных подвержены риску инсульта, даже если у них нет других факторов. Избыточный вес способствует увеличению нагрузки на сердце, воздействует на артериальное давление, уровень холестерина и других жиров крови, увеличивает риск развития не только инсульта, но и диабета.

## **Сахарный диабет**

Диабет увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, даже при контролируемом уровне глюкозы. Более чем 80% больных диабетом умирают от сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Заболевания и стрессы**

Риск развития инсульта также может быть связан с нервными нагрузками, стрессами, сильными переживаниями.

### **Важно знать «сигналы» приближающейся беды**

К классическим симптомам инсульта относятся головная боль, рвота, угнетенность сознания, судороги, кома, параличи конечностей, нарушение речи и дезориентация.

### **Внимание!**

Без промедления вызывайте скорую медицинскую помощь, если вы заметили у себя или у кого-то из родственников такие тревожные симптомы:

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если все это сосредоточено на одной стороне тела;
- Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- Трудность речи или понимания простых предложений;
- Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость;
- Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль.
- И, наконец, – потеря сознания.

### **Потеря времени может иметь драматические последствия.**

Помните, что инсульт легче предупредить, чем лечить, при признаках нарушения мозгового кровоснабжения необходимо пройти специальное обследование, позволяющее выявить факторы риска инсульта и предупредить его появление.



Валеолог П.П.Высоцкая