

Ежегодно 29 октября отмечается Всемирный день борьбы с инсультом, этот день был установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом в 2006 году. В 2019 году Всемирный День борьбы с инсультом пройдет под девизом: «Не будь под ударом». Сосудистые заболевания головного мозга продолжают оставаться важнейшей медико-социальной проблемой современного общества, что обусловлено их высокой процентной долей в структуре заболеваемости и смертности населения, значительными показателями временных трудовых потерь и первичной инвалидности.

К основным типам инсульта относятся: ишемический инсульт (инфаркт головного мозга) и геморрагический инсульт (внутричерепное кровоизлияние).

Можно выделить шесть симптомов мозгового инсульта, которые могут проявляться как в изолированном виде, так и в определенном сочетании друг с другом:

- 1 Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела);
- 2 Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица;
- 3 Внезапное возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;
- 4 Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);
- 5 Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации;
- 6 Внезапная очень сильная головная боль.

При возникновении одного, нескольких из перечисленных факторов следует срочно вызвать скорую медицинскую помощь! 03 с городского телефона, 112 с мобильного.

Вовремя оказанная помощь может спасти жизнь!

Основное значение в снижении заболеваемости, смертности и инвалидизации вследствие инсульта принадлежит первичной профилактике цереброваскулярных заболеваний.

Согласно данным ВОЗ, факторы риска, связанные с инсультом, можно свести к четырем категориям:

1. Основные модифицируемые факторы риска (повышенное артериальное давление, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина, низкий уровень физической активности, ожирение, курение, мерцательная аритмия и другие заболевания сердца);
2. Другие модифицируемые факторы риска (социальный статус, психические расстройства, хронический стресс, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, определенные медикаменты);
3. Не модифицируемые (национальность, раса, пол);
4. «Новые» факторы риска (гипергомоцистеинемия, васкулиты, нарушение свертывающей системы крови).

Главная задача мероприятий по первичной профилактике, в числе которых и кампания, проводимая в рамках Всемирного Дня борьбы с инсультом, - повышение осведомленности населения, и прежде всего молодежи, о проблеме инсульта, о предупредительных мерах, а также важности правильного и своевременного оказания первой помощи.

До приезда специалистов следует:

- уложить больного на высокие подушки;
- открыть форточку или окно. Снять тесную одежду, расстегнуть воротничок рубашки, тугий ремень или пояс;

- измерить артериальное давление. Если оно повышено, дать лекарство, которое больной обычно принимает в таких случаях. Но не стоит значительно снижать давление!

Оптимально - на 10-15 мм ртутного столба, не больше. В остром периоде инсульта противопоказан прием сосудорасширяющих средств, таких как папаверин, но-шпа, никотиновая кислота, поскольку благодаря им сосуды расширяются не в пострадавших, а в неповрежденных участках мозга. В результате кровь устремляется туда, в то время как в поврежденных зонах усугубляется кислородное голодание;

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни:

- Знать и контролировать свое артериальное давление.
- Не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше.
- Добавлять в пищу как можно меньше соли и отказаться от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- Соблюдать основные принципы здорового питания - есть больше овощей и фруктов, отказаться от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
- Не злоупотреблять алкоголем.
- Контролировать уровень холестерина в крови.
- Регулярно заниматься спортом. Даже умеренная физическая нагрузка - прогулка или катание на велосипеде - уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
- Соблюдать режим труда и отдыха

Крайне важно правильное своевременное лечение артериальной гипертонии, сахарного диабета, нарушения сердечного ритма!
Берегите себя и своих близких!



ИНСУЛЬТ

5 ПРИЗНАКОВ ОПАСНОСТИ



Слабость в руке, ноге
или половине туловища



Асимметрия лица,
невозможность улыбнуться



Частичная или полная
потеря зрения



Затруднение в
разговоре или
понимании речи



Внезапная сильная
головная боль без
видимой причины

Если данные симптомы возникли внезапно -
ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ИНСУЛЬТ!
У врачей есть всего 4,5 часа, чтобы спасти больного.

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ»