

29 октября 2018 года Всемирный день борьбы с инсультом



Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом (World Stroke Day), который был установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом (World Stroke Organization, WSO) в 2006 году, с целью призыва к срочным активным действиям во всемирной борьбе против этого заболевания.

Инсульт, благодаря образу жизни и питания современного человека, стал бичом настоящего времени. Именно это заболевание занимает верхние строчки в статистике смертей, осложнений и инвалидности. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, в настоящее время Россия, к сожалению, лидирует в списке количества летальных исходов по причине инсульта.

Инсульт – состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга. Это приводит к отмиранию его клеток либо разрыву сосуда. Существует две основных разновидности инсульта: ишемический (инфаркт мозга) и геморрагический (внутричерепное и субарахноидальное кровоизлияние).



. Обычные симптомы инсульта проявляются внезапно:

- Внезапное онемение, покалывание, слабость или потеря способности двигаться в области лица, в руке, ноге, как правило, с одной стороны.
- Внезапные проблемы с ходьбой или равновесием.
- Внезапные трудности с речью или непонимание обращённых к вам слов.
- Внезапная спутанность сознания, невозможность осмыслить простые понятия.

- Внезапное изменение зрения (полная или частичная потеря зрения на один или оба глаза).
- Внезапная очень сильная головная боль, которой ранее никогда не было.

В России почти половина случаев этого недуга заканчивается смертью. Только 8 % выживших полностью восстанавливаются. Прочие же остаются инвалидами, иногда не способными обойтись без посторонней помощи.

Первичная профилактика направлена на предупреждение появления факторов, вызывающих недуг и включает:

- Правильное питание.
- Отказ от курения, алкоголя и других вредных привычек.
- Избавление от лишних килограммов и занятия спортом.
- Снижение продолжительности сна до 7 часов, если вы находитесь в группе риска.
- Психологическое равновесие. Прогулки по хвойному лесу и контрастный душ с утра помогут сохранить бодрость духа, а при повышенной тревожности, раздражительности, депрессивном состоянии лучше обратиться к специалисту и не заниматься самолечением или игнорированием проблем.
- Для профилактики инсульта у женщин следует заменить или отменить оральные контрацептивы, если вы принимаете подобные препараты.
- Регулярное отслеживание артериального давления. Для этого лучше иметь дома тонометр. Автоматический прибор не потребует специальных знаний и навыков и прост в эксплуатации.
- Лечение имеющихся сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других болезней, провоцирующих инфаркт мозга.
- Поддержание уровня холестерина на допустимом уровне. Для этого необходимо следить за его показателями, сдавая соответствующие анализы ежегодно.

