

**С 21 октября по 30 октября**  
**проходит городской декадник**  
**на тему: «Профилактика инсульта».**  
**29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом**

**«Профилактика инсульта»**  
**памятка для населения**

**Инсульт** – это заболевание, развивающееся вследствие острого нарушения кровообращения в головном мозге, в результате чего ткань мозга повреждается, и его работа нарушается. Без преувеличений можно сказать, что это страшная болезнь. Всем известны такие симптомы, как обездвиживание, потеря речи и нарушение других функций организма. Большая часть перенесших заболевание людей остаются инвалидами и только небольшой процент пациентов способны вернуться к обычной жизни. Основное значение имеет предупреждение развития этой патологии.

**Факторы риска развития инсультов:**

1. возраст (частота инсультов увеличивается после 50 лет);
2. пол (у мужчин после 40 лет риск развития инсультов выше, чем у женщин);
3. семейный анамнез и наследственная предрасположенность;
4. курение (увеличивает риск инсультов в два раза);
5. психологические факторы (стрессы, депрессия, усталость);
6. прием алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов (оральных контрацептивов);
7. избыточный вес и ожирение;
8. неправильное питание;
9. недостаточная физическая активность.

**Выделяют два основных типа инсульта: ишемический - имеет значительно более широкую распространенность (связанный с недостаточным кровоснабжением какого-либо участка мозга) и геморрагический (кровоизлияние в вещество мозга).**

Причины развития ишемического инсульта могут быть разными. Основная причина – атеросклероз артерий, снабжающих мозг кровью. При атеросклерозе происходит поражение внутренней стенки артерий, на ней могут образовываться тромбы, мешая свободному току крови. Инсульт может возникнуть при попадании тромба, оторвавшегося в удаленной артерии, в сосуды головного мозга. Предупреждение болезни должно воздействовать на факторы ее возникновения. К сожалению, не на все факторы мы имеем возможность воздействовать. Например, возраст (после 55 лет риск инсульта резко возрастает, удваиваясь каждые 10 лет), пол (мужчины имеют большую склонность к инсульту) и врожденная предрасположенность (генетические факторы) – это не модифицируемые факторы риска (на них повлиять мы не можем).

**Другие причины возникновения инсульта поддаются коррекции, а именно:**

- **Диета.** Этот способ профилактики должен воздействовать в первую очередь на предупреждение развития атеросклероза. Соответствующая диета подразумевает ограничение продуктов, содержащих холестерин и животные жиры. В рационе должно быть больше белков, фруктов, овощей и злаков, растительного масла. Полезной является морская рыба, что связано с наличием в ней ненасыщенных жирных кислот, предупреждающих поражение сосудов.

- **Физические нагрузки** должны войти в привычку. Это очень действенный фактор профилактики ожирения, сахарного диабета второго типа, артериальной

гипертензии, которые являются серьезными факторами риска. При этом улучшаются свойства крови, снижается риск тромбообразования. Пациентам, имеющим хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по поводу характера и интенсивности нагрузок.

- **Курение** повышает риск развития ишемического инсульта, т.к. никотин вызывает сужение сосудов и стимулирует прогрессирование атеросклероза. Отказ от курения – одна из главных мер профилактики.

- **Борьба с сахарным диабетом.** Сахарный диабет связан с повышенным риском поражения сосудов и интенсивного развития атеросклероза. В связи с этим, тщательный контроль сахара в крови у больных сахарным диабетом является жизненной необходимостью.

- **Борьба со стрессом.** Роль стресса в повышении риска инсульта хорошо изучена и доказана. Учитесь избегать конфликтов, позитивно смотреть на жизнь, что особенно актуально в наше кризисное время. При невозможности справиться с проблемой самостоятельно, обращайтесь за помощью к специалистам.

- **Контроль артериального давления.** Артериальная гипертония и атеросклероз - тесно связанные заболевания, поэтому их лечение и профилактику необходимо проводить параллельно. Важным моментом является регулярное измерение давления с профилактической целью.

- **Контроль липидемии** или содержания жиров в крови. Нарушение липидного состава крови ведет к развитию атеросклероза, что повышает риск инсульта. При обнаружении повышенного уровня холестерина и других факторов, указывающих на возможность риска атеросклероза, необходимо перейти на антиатеросклеротическую диету или начать прием препаратов, нормализующих липидный спектр крови.

- **Заболевания сердца и инсульт.** Эти проблемы часто тесно связаны, схожи и причины их возникновения, и меры профилактики.

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

## Чтобы предотвратить ИНСУЛЬТ:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения

Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Избегайте стресса



Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!