



29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом

Всемирный день борьбы с инсультом (World Stroke Day) отмечается ежегодно 29 октября. Он был основан в 2006 году Всемирной организацией по борьбе с инсультом, цель его проведения

заключается в привлечении внимания населения к проблеме мозговых инсультов: вопросам профилактики, своевременной диагностики и обращения за медицинской помощью, новым возможностям лечения.

Инсульт развивается из-за того, что перекрывается приток крови к части мозга. Без притока крови клетки мозга разрушаются или погибают. Повреждения клеток мозга может иметь различные последствия, в зависимости от того, в каком участке мозга оно произошло. Инсульт может приводить к нарушению способности двигаться и говорить, расстройствам эмоций, мышления и другим нарушениям.

Инсульт может случиться с любым человеком в любом возрасте. Инсульт влияет на все сферы жизни больного, он сказывается на его родных и друзьях, на его работе и условиях проживания.

Правильно и своевременно оказанная медицинская помощь при инсульте чрезвычайно важна и влияет на исход заболевания, но многие люди не получают ее. Присоединяйтесь к борьбе с инсультом, так как эта проблема касается всех нас. Нужно действовать, повышать осведомленность об инсульте в обществе и добиваться того, чтобы современная медицинская помощь при инсульте была доступна всем.

Правильный рацион питания. Огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу, бобовые, а также кисломолочные продукты. Необходимо ограничивать употребление соли, сахара и жира.

Регулярная физическая активность. Для поддержания сердечно-сосудистой системы в хорошем состоянии необходима регулярная физическая нагрузка, как минимум в течение 30 минут каждый день.

Воздержание от употребления табака. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после отказа от употребления табачных изделий. Табак в любом виде опасен для здоровья. Необходимо также помнить об опасности пассивного курения.

Для того, чтобы контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо знать свое кровяное давление, а также уровень сахара и липидов в крови.

Раннее распознавание инсульта имеет чрезвычайно важное значение. Знание симптомов и экстренное обращение за медицинской помощью может спасти жизнь и улучшить исход. Если Вам кажется, что у кого-то случился инсульт, НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО проверьте следующее:

Лицо: Не перекошено ли лицо?

Руки: Попросите поднять обе руки. Не ослабела ли одна рука?

Речь: Способен ли человек говорить? Не сумбурна ли речь, внятли ли слова?

Время: Действуйте быстро и немедленно обратитесь за экстренной медицинской помощью.

Отдел общественного здоровья УЗ «МОЦГЭиОЗ»

Подготовлено по материалам Всемирной организации по борьбе с инсультом и сайта Всемирной организации здравоохранения.