

Ежегодно **29 октября** во всем мире отмечается **День борьбы с инсультом**, который был установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом в 2006 году, с целью призыва к срочным активным действиям во всеобщей борьбе против этого заболевания.

Но история даты, отмечаемой сегодня, началась в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. В 2012 году введён символ борьбы с инсультом - синяя лента. Целью этого дня является привлечение внимания населения к проблеме мозговых инсультов: вопросам профилактики, своевременной диагностики, обращения за медицинской помощью и новым возможностям лечения.

**В 2019 году День борьбы с инсультом проводится под девизом «Чтобы избежать инсульта...».**

**Инсульт** – это острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к повреждению и отмиранию нервных клеток. Основные причины инсульта - гипертоническая болезнь и атеросклероз. Также развитие инсульта возможно при заболеваниях сердца, например, ревматических пороках, осложнённых мерцательной аритмией, и некоторых болезнях крови.

**Различают ишемический и геморрагический инсульт.**

Чаще встречается **ишемический инсульт** – это гибель участка мозга в результате закупорки (тромбоза) питающей его артерии. Закупорка сосуда может быть и атеросклеротической бляшкой, представляющей собой уплотнение на внутренней стенке артерии, или эмболом, т.е. кусочком тромба или бляшки, принесённым потоком крови из другого места. Чаще всего эмболический инсульт возникает при нарушениях сердечного ритма, особенно мерцательной аритмии.

**Геморрагический инсульт** – выражается кровоизлиянием в мозг в результате разрыва сосуда и обычно проявляется при гипертонической болезни вследствие физических или нервных перегрузок больного.

Как ишемический, так и геморрагический инсульт в наиболее тяжёлых случаях приводит к инфаркту (омертвлению) участка мозга, что клинически выражается парезами или параличами конечностей, нарушениями речи, глотания, тяжёлыми расстройствами других жизненно важных функций организма. Весьма высока смертность в ранние периоды инсульта. Многие считают инсульт заболеванием пожилых людей, однако в последнее десятилетие отмечается омоложение инсульта, врачи всё чаще фиксируют это заболевание и у 25-30-летних россиян.

Цереброваскулярные болезни (болезни сосудов головного мозга) являются одной из ведущих причин заболеваемости, смертности и инвалидизации в России, занимая второе место в структуре общей смертности и первое место среди причин первичной инвалидности. Каждый год в нашей стране происходит не менее полумиллиона инсультов. Примерно половина из них умирает, а свыше 90% выживших становятся инвалидами и нуждаются в посторонней помощи.

**Факторами риска, которые могут спровоцировать инсульт, являются повышенное артериальное давление, повышенный уровень сахара и холестерина в крови, низкий уровень физической активности, избыточная масса тела, а также курение и избыточное употребление алкоголя.**

Существуют факторы риска развития инсульта

Контролируемые факторы риска:

– повышенное артериальное давление (>160/90 мм.рт.ст.);

- заболевания сердца;
- сахарный диабет;
- курение и злоупотребление алкоголем;
- высокий уровень холестерина;
- нерациональное питание, потребление большого количества поваренной соли (более 6г. в сутки) и ожирение;
- низкая физическая активность;
- психоэмоциональное напряжение.

Неконтролируемые факторы риска:

- пожилой возраст;
- пол (у мужчин риск выше, чем у женщин);
- наследственность.

Главная задача мероприятий по первичной профилактике, в числе которых и компания, проводимая в рамках 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. Профилактические мероприятия имеют огромное значение в решении проблемы роста заболеваемости инсульта во всём мире. Поэтому для человека, у которого имеются контролируемые факторы риска, но ежедневно уделяет внимание профилактике инсульта, риск развития болезни может быть даже ниже, чем у человека к инульту не предрасположенного, но халатно относящегося к своему здоровью.

Снизить риск инсульта поможет, в первую очередь, отказ от вредных привычек, введение физических нагрузок, а также пересмотр своего рациона в пользу цельнозерновых продуктов, антиоксидантов (овощей и фруктов), пищи, богатой магнием (гречихи, овса, миндаля, морской капусты) и калием (чернослива, изюма, фасоли), снижение уровня стрессов, режим дня и достаточный сон.

### **Необходимо помнить!**

Мозговой инсульт – это заболевание, требующее экстренной медицинской помощи! Лечение мозгового инсульта существует, и его эффективность зависит от своевременности обращения за помощью. Будьте внимательны к себе и своим близким даже к кратковременно возникающим симптомам мозгового инсульта, 3-6 часов – это время с момента проявления симптомов, когда развития необратимых изменений в мозге можно избежать!

**Инсульт – болезнь, профилактика которой важна не только в медицинском, но и в социальном плане: к полноценной жизни и труду после перенесенного инсульта возвращается только один из пяти больных.**