

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



29 октября 2020 года

Всемирный день борьбы с инсультом

Всемирная организация здравоохранения в 2004 году объявила инсульт глобальной эпидемией. С тех пор каждый год 29 октября с целью привлечения внимания населения к проблеме

В 2020 году Всемирный День борьбы с инсультом пройдет **под девизом: «Двигайся с нами».**

Мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы с инсультом, направлены на повышение осведомленности граждан о проблеме инсульта, необходимости своевременного прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, необходимости коррекции факторов риска и контроля физиологических параметров, основных принципах здорового образа жизни, а также знаний признаков инсульта и порядка самостоятельных действий и действий окружающих людей.

Инсульт – это нарушение кровообращения в го-

ловном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние, когда сгусток крови – тромб – или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

К факторам риска возникновения инсульта относятся: повышенное артериальное давление, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина, низкий уровень физической активности, ожирение, нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия), курение, употребление наркотиков, избыточное употребление алкоголя.



мозговых инсультов (вопросам профилактики, своевременной диагностики и обращения за медицинской помощью, новым возможностям лечения) отмечается этот день.

Профилактика инсульта

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 употребления консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве;

соблюдать основные принципы здорового питания – есть больше овощей и фруктов, отказаться от сахара и насыщенного животного жира;

не злоупотреблять алкоголем. Риск развития инсульта наиболее высок в

первые часы после приема спиртного;

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;

повышать толерантность к стрессу;

регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию.

Тест на определение инсульта

1. Попросите человека улыбнуться. Улыбка - несимметричная, уголок рта с одной стороны опущен или не при-

поднимается, возможно, подтекание слюны.

2. Попросите повторить за вами не очень сложную фразу, или просто назвать свое имя. Речь - нечеткая, замедленная, или невозможность артикуляции.

3. Попросите человека поднять руки вверх или вытянуть перед собой. Движения несимметричны, выполняются с разной скоростью или возможны только с одной стороны.

4. Попросите наклонить голову вперед и прижать подбородок к груди. Это движение невозможно или очень затруднено.

5. Попросите высунуть язык и посмотрите на его форму и расположение. Признаком инсульта является отклонение языка от средней линии.

Обратите внимание:

• Около 15 млн. человек ежегодно переносят инсульт.

• Около трети случаев инсульта приходится на достаточно молодых людей в возрасте 30-40 лет.

• Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире.

• После инсульта и реабилитации только около 20% людей способны вернуться к труду.

• Риск инсульта у мужчин и женщин, которые регулярно занимаются физкультурой, сокращается на 25-30%.

• В последние десятилетия отмечается тенденция к омоложению контингента больных с сосудистыми заболеваниями мозга.

К сведению:

Симптомы мозгового инсульта возникают внезапно:

• слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела);

• онемение и/или асимметрия лица;

• нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;

• нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);

• трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации;

• очень сильная головная боль.