Профилактика инсульта и артериальной гипертонии.

История даты Всемирного дня борьбы с инсультом, которая отмечается 29 октября, началась в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией.

Этот недуг и по сей день остается одной из главных причин смерти и инвалидности во всем мире.

В России ежегодно регистрируется 450-500 тысяч новых случаев этого заболевания и около 100 тысяч - повторных.

Наша республика не исключение, так в республике ежегодно регистрируется более 600 новых случаев этого заболевания и около 50случаев повторных, т.е по статистическим данным инсульт происходит ежегодно у 2,5-3 человек на 1000 населения. Ежегодно умирают от инсульта в республике до 80 -90 человек.

Инсульт - острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к повреждению ткани головного мозга вследствие закупорки мозгового сосуда или его разрыва.  
Болезнь угрожает каждому пятому россиянину и занимает второе место среди всех причин смерти после инфаркта миокарда.

Многие люди ошибочно считают, что в группу риска по инсульту попадают только пожилые люди, но инсульт имеет тенденцию молодеть. Несмотря на то что большинство случаев заболевания встречается после 45 лет, уже не редкость инсульт у молодых людей в возрасте от 25 до 30 лет. 

В первую очередь рискуют пострадать от последствий инсульта люди, страдающие следующими заболеваниями:

-гипертонической болезнью;

-ишемической болезнью сердца и стенокардией;

-сахарным диабетом, избыточным весом;

- курильщики.

Повышен риск развития инсульта и у людей, имеющих генетическую предрасположенность к этому заболеванию (родственники которых скончались от инсульта в возрасте до 60 лет).  
Об инсульте не зря говорят: «разбил». Он поражает человека внезапно и стремительно. В зависимости от механизма развития острой сосудистой патологии мозга, выделяют несколько видов инсульта.  
Геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг) в большинстве случаев связан с высоким артериальным давлением. В какой-то момент сосудистая стенка не выдерживает резкого подъема давления крови, разрывается, и кровь устремляется в мозг, сдавливая окружающие ткани. Геморрагический инсульт наиболее тяжелый вариант болезни.

Ишемический инсульт (инфаркт мозга) развивается, когда закрывается просвет сосуда, снабжающего кровью определенную область мозга. Встречается наиболее часто (до 80 % всех случаев).

Признаки возможного инсульта (геморрагического):

внезапное онемение или слабость мышц лица, руки, ноги, особенно на одной стороне тела; внезапная выраженная и необъяснимая головная боль, головокружение; неожиданно появившиеся затруднения речи; резкое ухудшение зрения одного или обоих глаз; внезапное поперхивание при приеме пищи или жидкости; внезапное нарушение координации движения, шаткость походки.  
Если геморрагический инсульт поражает человека мгновенно, то симптомы ишемического инсульта нарастают постепенно. Заподозрить его начальные проявления можно хотя бы по двум из следующих симптомов: головные боли, нарастающие по частоте и интенсивности в последние месяцы; участившиеся головокружения; шум в голове; частые провалы в памяти.   
От того, как быстро начато лечение, зависит жизнь больного.

При ухудшении самочувствия, появлении данных симптомов, необходимо немедленно вызвать скорую помощь! 

Профилактика инсульта - необходимая мера для всех, кто желает здорового долголетия.

Она основывается на основных принципах здорового образа жизни:

- Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше. Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах мозга.   
 Не употребляйте алкоголь. Злоупотребление алкоголем сопровождается дополнительным повышением артериального давления, утяжелением течения артериальной гипертонии, развитием слабости сердечной мышцы и нарушений ритма сердца. Все это увеличивает риск развития инсульта.

Соблюдайте основные принципы здорового питания:

-употребляйте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.

-Ограничьте употребление соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.   
-Сохраняйте эмоциональное равновесие.

К развитию стресса могут привести: сверхурочная работа, пере-  
утомление, семейные проблемы.

Это оказывает негативное влияние на организм и при длительном воздействии может привести к развитию заболевания. В таких случаях вы должны предпринять все необходимое для сохранения здоровья. Постарайтесь организовать свой отдых - больше гуляйте, выполняйте неутомительные физические упражнения, приносящие вам удовольствие.

Знайте и контролируйте свое артериальное давление, при необходимости проводите медикаментозную терапию гипертензии (под контролем врача).

Артериальное давление должно быть нормальным - менее 140/90 мм рт. ст., у страдающих сахарным диабетом - менее 130/80 мм рт.ст.  
Контролируйте уровень холестерина в крови и проводите его коррекцию (прием по назначению врача препаратов, тормозящих синтез холестерина).

Желательная концентрация общего холестерина - менее 5 ммоль/л. 

Следите за уровнем глюкозы крови (сахар крови), натощак утром он должен быть менее 5 ммоль/л.

Если у Вас сахарный диабет, строго следуйте рекомендациям врача.

Регулярные физические упражнения должны стать важным элементом вашей повседневной жизни.

Физическая активность предупреждает развитие и прогрессирование сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, позволяет контролировать уровень холестерина, бороться с избыточным весом.

Не всегда мы хотим изменить привычный образ жизни - отказаться от любимых блюд, бросить курить, начать заниматься физкультурой.

Но, согласитесь, ради здоровья и полноценной жизни стоит потрудиться.

Главный внештатный невролог МЗРК.

Заведующая неврологическим отделением №1

БУ РК «РБ им.П.П.Жемчуева» Г.Б.Дорджеева