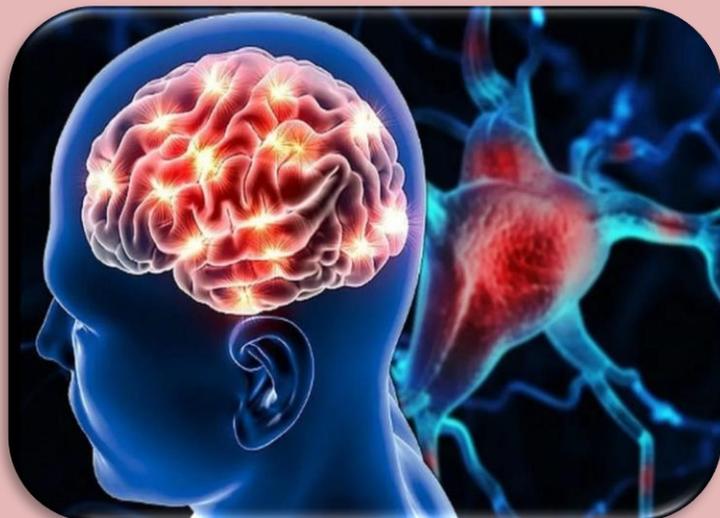


29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом



Впервые этот день отмечался в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. Эта инициатива ВОЗ и партнеров посвящена распространению информации о таком частом и опасном заболевании, как инсульт. Этот недуг и по сей день остается одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем в России смертность от инсульта — одна из самых высоких в мире.

Основные факты об инсульте

1. Инсульт — это вторая по частоте причина смертности среди населения земного шара. В

этом году у 14,5 миллиона человек будет инсульт, в результате 5,5 миллиона человек умрут.

2. 80 миллионов человек во всем мире пережили инсульт и прогнозы на следующие десятилетия говорят о том, что это число будет сильно увеличиваться.

3. Инсульт набирает обороты во всем мире — за последние 10 лет риск инсульта в течение жизни у взрослых старше 25 лет вырос с 1 из 6 до 1 из 4.

4. Ежегодно в России инсульт случается примерно у 450 тыс. человек. В 30% случаев — это молодые люди в возрасте до 40 лет. Только 8% людей, из числа лиц, перенесших инсульт, восстанавливаются и могут жить полноценной жизнью.

5. Многие люди, пережившие инсульт, сталкиваются с серьезными проблемами, включая физическую инвалидность, трудности с общением, изменения в том, как они думают и чувствуют, потерю работы, дохода и социальных сетей.

Очень часто сами больные и люди, которые их окружают, даже не подозревают, что у них — инсульт. А ведь от правильного и быстрого «распознавания» болезни и оказания первой помощи зависит дальнейшая жизнь и здоровье человека.

Помните! Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга — «терапевтическое окно» — 4 часа. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.

Что такое инсульт?

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, характеризующееся внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением очаговой (двигательных, речевых, чувствительных, координаторных, зрительных и других нарушений) и/или общемозговой (изменения сознания, головная боль, рвота) неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов и может привести к летальному исходу или инвалидизации человека.

Результат обоих видов инсульта головного мозга один — нарушение притока крови к нервным клеткам и давление скопившейся крови на ткань мозга может впоследствии привести к гибели нервных клеток, смертельному исходу или инвалидизации человека.

Инсульт может случиться с каждым из нас. Если вы видите, что с человеком случилась беда — не проходите мимо. В ваших руках спасти жизнь человека!

До 90% инсультов можно предотвратить, устранив небольшое количество факторов риска, включая гипертонию, диету, курение и физические упражнения. Профилактические меры в отношении инсульта также будут способствовать значительному сокращению случаев инсульта и будут способствовать достижению глобальных целей по сокращению сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и других важных причин смерти и страданий во всем мире.

Простые шаги к предотвращению инсульта

Контролируйте артериальное давление

50% всех инсультов связано с повышенным артериальным давлением. Знайте свое артериальное давление! Оно не должно превышать 140/90 мм рт.ст. Контролируйте повышенное артериальное давление с помощью лекарств и измените образ жизни — это уменьшит риск инсульта.

Занимайтесь физическими упражнениями 5 раз в неделю

Более 30% всех инсультов происходит с людьми, которые физически малоактивны. 20-30 минут умеренной физической нагрузки пять раз в неделю снизят риск инсульта.

Ешьте здоровую сбалансированную пищу

25% всех инсультов связано с неправильным питанием. Ешьте больше свежих фруктов и овощей: не менее 5 порций (400 грамм) в день. Снижьте употребление обработанной пищи — это снизит риск инсульта.

Снизьте свой холестерин

1 из 4 инсультов связан с высоким уровнем «плохого» холестерина.

Ограничьте потребление насыщенных жиров, избегайте обработанной пищи и занимайтесь физическими упражнениями — всё это поможет снизить холестерин и риск инсульта.

Поддерживайте здоровый вес

1 из 5 инсультов связан с избыточным весом или ожирением. Поддерживайте нормальный вес. Индекс массы тела (ИМТ) должен быть менее 25.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$

Прекратите курить и избегайте прокуренных помещений

1 из 10 инсультов связан с курением. Отказ от курения уменьшит риск развития инсульта у вас

Уменьшите потребление алкоголя

Более 1 миллиона инсультов ежегодно связано с чрезмерным употреблением алкоголя.

Выявляйте и лечите аритмию сердца — фибрилляцию предсердий (ФП)

Люди с ФП в сравнении с другими людьми в 5 раз чаще имеют инсульт. Если вы старше 50 лет — проходите регулярно скрининг на ФП (например, ЭКГ), который поможет выявить это опасное заболевание, а назначение вашим врачом лечения ФП уменьшит Ваш риск инсульта.

Контролируйте свой уровень сахара в крови

У людей с диабетом намного выше риск развития инсульта. Правильное питание и физические нагрузки снижают риск развития приобретенного диабета и инсульта.

Развивайте умение владеть собой!

1 из 6 инсультов связан с психологическим состоянием. Умение правильно справляться со стрессом, тревогой, гневом и депрессией снижает риск развития инсульта.

Высыпайтесь Важно исключить бессонницу и апноэ во сне, это важные факторы риска инсульта.

6 ключевых фактов о лечении инсульта

1. Раннее распознавание инсульта имеет чрезвычайно важное значение. Знание признаков инсульта и лечение спасают жизни и ускоряют выздоровление.

2. 14% пациентов полностью восстанавливаются после инсульта, если получают лечение в специализированном отделении для лечения инсульта.

3. Препараты, разрушающие тромбы (тромболитики) повышают шанс благоприятного исхода на 30%.

4. Лечение, направленное на удаление тромба, повышает шанс благоприятного исхода более чем на 50%.

5. Реабилитация — важный этап в процессе лечения. Реабилитация начинается в больнице сразу после инсульта. Это может улучшить функции и помочь пациенту восстановиться с течением времени.

6. У каждого четвертого больного, перенесшего инсульт, он может повториться. Лечение, предотвращающее повторный инсульт, включает препараты для снижения артериального давления и холестерина, антитромбоцитарную терапию, антикоагулянтную терапию при фибрилляции предсердий, хирургическое вмешательство или стентирование для отдельных пациентов с тяжелым сужением сонной артерии. Изменение образа жизни также может значительно снизить риск повторного инсульта.