

Инсульт: факторы риска, симптомы, профилактика.

Определение. Распространенность заболевания.

Инсульт - острое нарушение кровообращения в головном мозге с развитием стойких симптомов поражения, вызванных инфарктом или кровоизлиянием в мозговое вещество. (А.Г.Чучалин) В России инсульт ежегодно развивается у 400-450 тысяч человек. В стране проживает более 1 миллиона человек, перенесших инсульт, 80% из них являются инвалидами.

Факторы риска развития инсульта.

Все факторы риска развития инсульта можно условно разделить на управляемые и неуправляемые.

Неуправляемые (факторы, которые мы не можем изменить):

- возраст (с возрастом риск заболевания увеличивается);
- мужской пол;
- отягощенная наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям;
- аномалии развития сосудов головного мозга;

Управляемые (факторы, на развитие которых мы можем повлиять):

- повышенное артериальное давление, гипертоническая болезнь;
- сахарный диабет;
- нарушения ритма сердца (фибрилляция предсердий);
- повышенный уровень холестерина в крови;
- курение;
- избыточный вес, ожирение;
- психоэмоциональное перенапряжение, стресс;

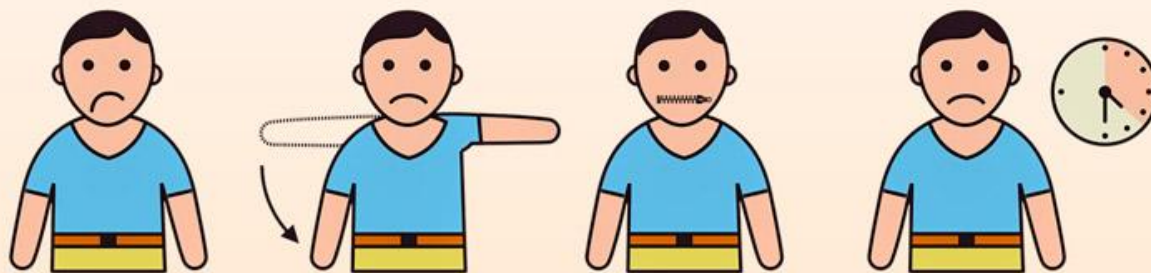


Симптомы.

Возникающая остро, внезапно:

- потеря чувствительности, онемение или слабость в конечностях, потеря движения одной из сторон тела;
- полная или частичная потеря зрения, в том числе выпадение зрения на один глаз;
- нарушение речи;
- асимметрия лица, одностороннее опущение угла рта;
- нарушение походки;
- нарушение сознания, координации движений, ориентации в пространстве и времени;
- сильная головная боль, тошнота, рвота;
- потеря сознания;

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?

Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?

Не может разборчиво
произнести свое имя?

У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

При подозрении на инсульт немедленно вызывайте скорую помощь, опишите симптомы! Не упустите время!

Профилактика инсульта:

- Контроль уровня артериального давления (**менее 140/90!**).
- Отказ от курения (**0 сигарет в день!**).
- Рациональное питание – ограничение жирной пищи, легкоусвояемых углеводов, поваренной соли; **увеличение потребления овощей и фруктов – не менее 400гр. в сутки.**
- Контроль веса (**ИМТ менее 25; ИМТ = вес, кг / (рост, м)²**).
- Контроль уровня холестерина и сахара в крови.
- Рациональная физическая активность – **регулярная физическая нагрузка минимум 30- 40 мин в день 3-4 раза в неделю.**
- Отказ от избыточного потребления алкоголя.
- Регулярное прохождение медицинских осмотров и диспансеризации.