К городской медицинской просветительной Акции (20.10.2017)

 **Предупредим инсульт.**

После сердечно –сосудистых заболеваний и опухолей, инсульты стоят третьими в ряду причин смерти в развитых странах.

Различают: ишемическийи геморрагический инсульт.

**Ишемический инсульт (инфаркт мозга)** связан с нарушением поступления кислорода и питательных веществ к клеткам мозга.

**Геморрагический инсульт** возникает при нарушении целостности сосудистой стенки и попадания крови в мозговую ткань.

**Факторы риска:**

- Эмоции и стресс. Без эмоций жизнь невозможна, но, когда отрицательные эмоции начинают преобладать над положительными, возникает хронический стресс. Это ведет к повышению числа сердечных сокращений и артериального давления. Повышается свертываемость крови, что может вызвать инфаркт или инсульт.

 **-Курение.** Никотин вызывает спазмы сосудов, способствует отложению холестерина в их стенках, резко повышает потребность сердца в кислороде, способствует образованию тромбов в сосудах. Отказ от курения снижает риск заболеваемости инсультом на 50%.

 **-Алкоголь.** Оказывает токсическое действие на сердце и мозг, способствует повышению артериального давления, что в любой момент привести к инсульту.

**-Ожирение.** Резкое увеличение массы тела увеличивает нагрузку на сердце. У людей с ожирением в десять раз чаще встречается гипертония и ишемическая болезнь сердца, которые прямиком ведут к инсульту.

-**Гиподинамия**. При физической нагрузке значительно улучшается кровообращение. Реакция на нагрузку у тренированных людей происходит при более экономном расходовании энергии. Такие люди легче переносят стресс.

 Вместе с тем, выделяют группы риска, которые способствуют развитию цереброваскулярных заболеваний:

**-Возраст.** В 80 лет риск ишемического инсульта в 30 раз выше, чем в 50 лет.

**-Артериальная гипертензия.** Многие больные живут с повышенным давлением и принимают какие-то меры только в период обострения. Надо периодически измерять кровяное давление. Нормальное кровяное давление: -140/90 мм.рт.ст. и ниже. При наличии повышенного артериального давления рекомендуется проводить немедикаментозное лечение (диета со сниженным количеством соли и жидкости, повышенным содержанием кальция: соответствующие физические нагрузки; исключить употребление алкоголя и никотина; полноценно спать; ограничить потребление чая и кофе) и медикаментозная терапия.

**-Атеросклероз.** Это хроническая болезнь, нарушающая процессы обмена веществ, сопровождающаяся отложением холестерина в стенке сосудов с образованием бляшек. Эти бляшки выступают в просвет сосуда, суживают его и тем самым уменьшают приток крови к органам.

 Для профилактики атеросклероза необходимо соблюдать следующие меры:

 - избегать переутомления, психических травм, недостаточного сна;

 -соблюдать диету с достаточным содержанием фруктов, ягод и овощей;

 -не увлекаться продуктами, богатыми холестерином;

 -вести активный образ жизни;

 -отказаться от употребления спиртных напитков и курения.

Инсульт иногда называют недугом садоводов. После нескольких часов работы «вниз головой». Чтобы вовремя распознать беду, надо знать симптомы инсульта:

 -внезапное онемение или слабость лица, руки, ноги;

 -неожиданные затруднения речи;

 -резкое ухудшение зрения;

 -резкая головная боль;

 -внезапное нарушение координации движения, головокружение.

 Больного с такими признаками очень важно, как можно быстрее доставить в больницу, лучше всего если лечение начнется в первые три-шесть часов после удара. До приезда врача, нужно расстегнуть одежду, воротник, открыть окно-дать доступ воздуху. Больного надо обязательно уложить, подложив подушку. Если началась рвота, нужно повернуть человека на бок. Произошла остановка дыхания и сердечной деятельности, провести искусственное дыхание и сделать непрямой массаж сердца. Самое первое, что надо сделать, -это вызвать «неотложку».

**Инсульт- недуг грозный, и бороться с ним должны профессионалы.**

Зам главного врача

Борисовской ЦРБ О.В. Городецкая