

ОКТАБРЬ – МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА

Октябрь – месяц профилактики инсульта, его слоган – **«Вместе остановим инсульт!»**.

Ежегодно 29 октября отмечается Всемирный День борьбы с инсультом. Этот день был установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом в 2006 году с целью призыва к срочным активным действиям во всеобщей борьбе против этого заболевания.

Мероприятия, посвященные Всемирному Дню борьбы с инсультом, направлены на повышение осведомленности граждан о проблеме инсульта, знаний признаков инсульта и порядка самостоятельных действий и действий окружающих людей, важности правильного и своевременного оказания первой помощи, необходимости своевременного прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, необходимости коррекции факторов риска и контроля физиологических параметров.

В 2023 году Всемирный День борьбы с инсультом пройдет под девизом: «За жизнь, свободную от инсульта».

Сосудистые заболевания головного мозга продолжают оставаться важнейшей медико-социальной проблемой современного общества, что обусловлено их высокой процентной долей в структуре заболеваемости и смертности населения, значительными показателями временных трудовых потерь и первичной инвалидности.

Ежегодно в России регистрируется более 450 тысяч случаев инсульта. Заболеваемость острым нарушением мозгового кровообращения (ОНМК) в России составляет 2,5-3,5 случая на 1000 населения в год, а смертность в остром периоде ОНМК достигает 35%, увеличиваясь на 12-15% к концу первого года; в течение 5 лет после инсульта умирают 44% пациентов. Наиболее высокая смертность регистрируется при обширных инсультах в каротидном бассейне (60% в течение первого года).

В структуре смертей от острого нарушения мозгового кровообращения преобладают ишемические инсульты (70%), геморрагические составляют около 30%.

В России среди пациентов, перенесших инсульт, к трудовой деятельности возвращаются лишь 10% пациентов, 85% требуют постоянной медико-социальной поддержки, а 25% больных остаются до конца жизни глубокими инвалидами.

Факторы риска развития инсульта

- **Высокое артериальное давление (гипертония)**

Гипертония в той или иной степени затрагивает до половины всего населения Земли. Часто, особенно на ранних стадиях, гипертония протекает без выраженных симптомов.

Регулярное измерение артериального давления, его своевременная медикаментозная коррекция и соблюдение здорового образа жизни - путь к профилактике тяжелых осложнений гипертонии, включая инсульт.

- **Малоподвижный образ жизни (гиподинамия)**

Специалисты здравоохранения утверждают: ежегодно более 1 миллиона инсультов происходит как следствие недостаточной физической активности.

Всего 30 минут упражнений умеренной интенсивности пять раз в неделю могут снизить риск развития инсульта на 25%.

- **Питание**

Внесение небольших изменений в привычный рацион может существенно повлиять на снижение риска. Здоровое, рациональное питание поможет сохранить здоровый вес, нормализовать артериальное давление и снизить уровень холестерина, и в результате предотвратить инсульт. Существенно снижает риск инсульта рацион, основанный на растительных продуктах, с умеренным количеством мяса и рыбы.

- **Вес**

Избыточная масса тела повышает риск развития инсульта на 22%, а при ожирении этот риск увеличивается на 64%. Вероятность инсульта повышается как следствие гипертонии, ишемической болезни сердца, и диабета II типа, которые развиваются на фоне избытка массы тела.

- **Нарушения ритма сердечных сокращений (мерцательная аритмия)**

Различные нарушения регулярности сердечных сокращений, в том числе тахикардия, мерцательная аритмия, при отсутствии лечения могут стать причиной развития инсульта. Такие инсульты протекают тяжелее прочих, и чаще приводят к летальному исходу. Однако, при своевременной диагностике и лечении нарушений ритма, эти инсульты можно предотвратить.

- **Курение**

Если вы курите, отказ от курения снизит риск не только возникновения инсульта, но и ряда других заболеваний.

- **Алкоголь**

Употребление большого количества алкоголя как регулярное, так и разовое, увеличивает риск инсульта.

- **Диабет**

1 из 5 человек, перенесших инсульт, страдает сахарным диабетом II типа. Диабет диагностируется врачом с помощью анализа крови.

- **Депрессия и стресс**

Примерно 1 из 6 инсультов связан с последствиями депрессии или стресса.

Инсульт - сложная медицинская проблема. Но есть способы значительно уменьшить тяжесть его последствий. Своевременное распознавание признаков инсульта на ранней стадии, оказание неотложной медицинской помощи, могут существенно улучшить результаты.

Основные симптомы инсульта должен знать каждый, как взрослый, так и ребенок.

Простой тест на инсульт:

1. Попросите человека улыбнуться.

Улыбка несимметричная, уголок рта с одной стороны опущен или не приподнимается, возможно подтекание слюны.

2. Попросите повторить за вами простую фразу, или 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.

При положительном результате хотя бы одного из пунктов этого теста необходимо немедленно вызвать «скорую помощь» и экстренно госпитализировать пострадавшего. Промедление недопустимо!

Для инсульта существует «терапевтическое окно» 4,5 часа. Если лечебные мероприятия начать не позже этого времени - высока вероятность

свести к минимуму или избежать развития тяжелых последствий инсульта. Помните - врачебная помощь необходима даже в случае слабой выраженности симптомов инсульта.

До приезда специалистов следует:

1. уложить больного на высокие подушки;
2. открыть форточку или окно; снять тесную одежду, расстегнуть воротничок рубашки, тугой ремень или пояс;
3. измерить артериальное давление. Если оно повышено, дать лекарство, которое больной обычно принимает в таких случаях.

Одним из элементов профилактики инсульта является **диспансеризация**, которая по программе ОМС проводится всем гражданам России. В большой перечень обследований, включенных в программу диспансеризации, входит целый блок, направленный на выявление факторов риска развития сосудистых заболеваний, в том числе ишемических и геморрагических инсультов.

В диспансеризацию включены: определение уровня общего холестерина в крови, уровня глюкозы в крови, измерение артериального давления, определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого риска и консультация терапевта.

Также, в рамках ОМС, один раз в год граждане РФ могут пройти профилактический осмотр, включающий в себя измерение артериального давления, определение уровня холестерина и суммарного сердечно-сосудистого риска.

Регулярное прохождение профосмотров позволяет вовремя принять меры по контролю артериального давления, коррекции липидного спектра крови, сахара крови и профилактике развития инсульта.