

## **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, тугий 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.