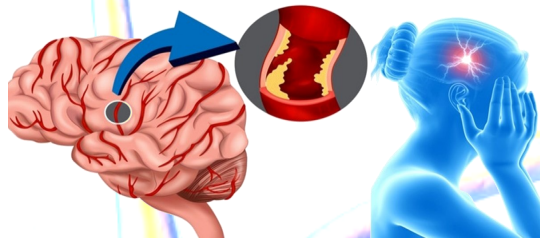


Основные факторы развития инсульта

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.



К таким факторам относятся:

- повышенное артериальное давление;
- высокий уровень холестерина;
- диабет;
- ожирение и избыточный вес;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- курение;
- употребление наркотиков;
- употребление алкоголя.

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин. Однако с

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни

Знайте и контролируйте свое артериальное давление.

Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше.

Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.



Контролируйте уровень холестерина в крови.

Соблюдайте основные принципы здорового питания – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.

Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.

Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Источник: Константинова, О. В. 29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом [Электронный ресурс] / О. В. Константинова // ГУ «Дзержинский центр гигиены и эпидемиологии». - Режим доступа: <http://www.dzrcge.by/zdorovyy-obraz-zhizni/informaczionno-obrazovatelnyie-materialyi/29-oktyabrya---vsemirnyj-den-borbyi-s-insulto>. - Дата доступа: 15.10.2020.

29 октября «Всемирный день борьбы с инсультом» [Электронный ресурс] // УЗ «Городской клинический наркологический диспансер». - Режим доступа: <https://gknd.by/info/edinye-dni-zdorovya/63-edinye-dni-zdorovya/edinye-dni-zdorovya-v-2019-godu/633-29-oktyabrya-vsemirnyj-den-borby-s-insultom>. - Дата доступа: 15.10.2020.

Составитель:
Гл. библиограф

Ю.Ю. Дьякова

ГУК «Мозырская центральная районная библиотека имени А.С. Пушкина»
Отдел обслуживания и информации

Всемирный день борьбы с инсультом



29 октября

СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА



Улыбка:
кривая

Движение:
слабость
в руке

Артикуляция:
нарушена речь

Решение:
звони
03(103)

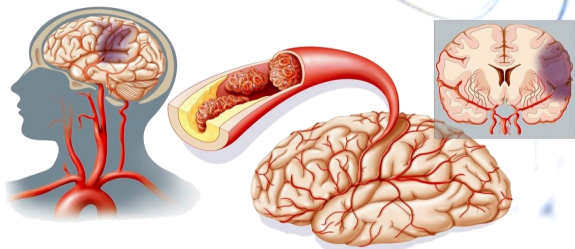
Мозырь
2020

Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но уменьшить риск достаточно просто.

Впервые этот день отмечался в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. Этот недуг и по сей день остается одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в Республике Беларусь. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем около пятой части из них достигает людей в трудоспособном возрасте.

Что такое инсульт?

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние, когда сгусток крови – тромб – или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.



Каким он бывает?

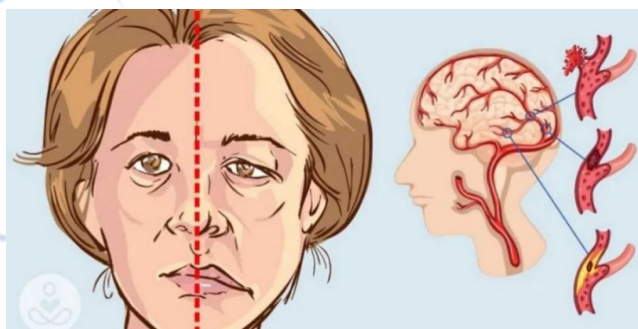
Три четверти всех случаев заболевания – **ишемический инсульт**. Этим термином называют состояние, при котором тромб закупоривает сосуд и блокирует приток крови к определенной части мозга. Обычно тромб образуется где-то в периферических сосудах тела, отрывается и по кровяному руслу достигает головного мозга. Там он застревает в мелких сосудах мозга и перекрывает кровоток в них.



Вторая разновидность инсульта – **геморрагический** – встречается значительно реже. Он происходит, когда в головном мозге разрывается кровеносный сосуд. Если сосуд находится на поверхности мозга, вытекающая кровь заполняет пространство между мозгом и черепом. Это называется субарахноидальным кровоотечением. А если сосуд лопается в более глубоких структурах мозга, кровь из него заполняет окружающие ткани.

Последствия инсульта

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта. У многих людей, перенесших инсульт, остается частично или полностью парализованной одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации. Страдают и интеллектуальные способности – память, познавательные функции.



Симптомы инсульта

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.



Обычные симптомы инсульта:

- внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

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.