



Всемирный день борьбы с инсультом (World Stroke Day) установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом (World Stroke Organization, WSO).

Инсульт может случиться у любого человека в любом возрасте. Каждый четвертый человек в мире за свою жизнь перенесет инсульт.

Инсульт - опасное для жизни состояние

Инсульт возникает, когда нарушается кровоснабжение части мозга, что препятствует поступлению в ткани мозга кислорода и питательных веществ. Клетки мозга начинают умирать в считанные минуты.

Это может привести к инвалидности и, возможно, смерти.

Выделяют 2 основные причины инсульта:

1. Кровотоку мешает тромб. Такой инсульт называют ишемическим, он происходит в 85 % случаев.
2. Происходит разрыв ослабленного кровеносного сосуда, снабжающего мозг. В этом случае инсульт геморрагический.

Инсульт не всегда легко распознать сразу, часто симптомам не придают значения и не обращаются за медицинской помощью в надежде на улучшение состояния.

Однако есть общие симптомы инсульта, которые должен распознать каждый:

✓ Проблемы с речью и пониманием того, что говорят другие. Человек может запутаться в словах или с трудом разобрать речь.

✓ Слабость или онемение лица, руки или ноги. Все это может произойти внезапно и как правило затронуть только одну сторону тела. Попросите пострадавшего одновременно поднять обе руки над головой. Если одна рука начинает падать, вероятно это инсульт. Кроме того, одна сторона рта может опуститься, особенно это видно при попытке улыбнуться.

✓ Проблемы со зрением. У человека с инсультом может внезапно появиться нечеткое или затуманенное зрение в одном или обоих глазах, или же появляется двоение.

✓ Головная боль. Внезапная очень сильная головная боль, которая может сопровождаться тошнотой и рвотой, головокружением или изменением сознания.

✓ Проблемы с ходьбой. Человек может споткнуться или потерять равновесие. Также может возникнуть внезапное головокружение или потеря координации.

Состояние человека с инсультом необходимо очень быстро стабилизировать, нужно как можно скорее вызвать скорую медицинскую помощь.

Некоторым людям, перенесшим инсульт, требуется длительный период реабилитации, в то время как многие никогда полностью не выздоравливают и нуждаются в постоянной поддержке после инсульта.

Большинство инсультов можно предотвратить, изменив образ жизни и взяв под контроль состояния здоровья и факторы риска, повышающие вероятность инсульта.

Эти несколько шагов помогут предотвратить инсульт:

- Следите за своим артериальным давлением.
- Контролируйте уровень холестерина, сахара в крови.
- Будьте активными - 150 минут физической активности в неделю.
- Следите за питанием (сокращение потребления жирной, соленой и сладкой пищи в пользу овощей и фруктов).
- Похудейте, если это необходимо.
- Откажитесь от алкоголя, не курите.
- Принимайте назначенные лекарства.

За время пандемии стало понятно, что именно инсульт – самое тяжелое последствие COVID-19.

По данным ученых, сосудистые осложнения в виде церебральных инсультов у больных COVID-19 развиваются в восемь раз выше, чем у пациентов болеющих гриппом.

Врачи утверждают: предотвратить развитие инсульта можно прежде всего с помощью здорового питания, физической активности и профилактических обследований.

Когда случается инсульт, важна каждая секунда. В тот момент, когда ткань мозга и миллионы нейронов начинают страдать, время бесценно.