**Всемирный день борьбы с инсультом**

Всемирный день борьбы с инсультом ежегодно проходит 29 октября, начиная с 2006 года.

Начало кампании по профилактике инсульта было положено в 2004 году. В связи с этим в 2006 году была образована Всемирная организация по борьбе с инсультом и учрежден данный праздник.

Первые упоминания о симптоматике болезни встречаются еще до нашей эры (Гиппократ связывал потерю сознания с патологиями мозга.

**Инсульт** – состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга, что приводит к отмиранию его клеток или разрыву сосуда. Существует две основных разновидности инсульта: ишемический (инфаркт мозга) и геморрагический (внутримозговое и субарахноидальное кровоизлияние).

Инсульт находится на втором месте в списке причин смерти и инвалидности человека. По данным медицинской статистики, вернуться к нормальной жизни могут только 8% перенесших его людей. Поэтому важно уделить внимание профилактике и своевременной диагностике.

**Способы избежать инсульта**

**С**истема профилактики инсульта основывается на выявлении и устранении факторов риска заболевания:

* Недостаточный уровень физической активности
* Избыточное употребление в пищу поваренной соли
* Нарушение питания
* Злоупотребление алкоголем
* Курение
* Влияние окружающей среды
* Пол
* Возраст
* Генетическая предрасположенность
* Профессиональные вредности
* Стрессы
* Атеросклероз сосудов
* Нарушения ритма сердца
* Сахарный диабет
* Нарушение системы свертывания крови
* Воспалительные, аутоиммунные заболевания сосудов и соединительной ткани

**Факторы риска** подразделяются на корректируемые и некорректируемые. Большинство причин сердечно-сосудистых заболеваний (к коим относится и инсульт) поддаются корректировке.

Имеющиеся заболевания — факторы риска нужно выявлять с помощью современных методов диагностики: контроль артериального давления, ЭКГ , УЗИ сонных и позвоночных артерий, УЗИ сердца, лабораторные анализы (общий анализ крови, липидограмма, коагулограмма).

По данным этих исследований могут быть выявлены наиболее частые **причины инсульта**:

атеросклеротические бляшки в сонных и позвоночных артериях, мерцательная аритмия, повышенная свертываемость крови, артериальная гипертензия.

Коррекция артериальной гипертензии снижает риск на 40%, устранение пароксизмов мерцательной аритмии – до 60%, хирургическое лечение атеросклеротического поражения артерий до 40%, «разжижение» крови антикоагулянтами на 30-35%.

Быстро прогрессирующее ухудшение мозгового кровообращения (в данном контексте именно БЫСТРОЕ, а не ОСТРОЕ, т.е. инсульт) можно обнаружить и по клиническим проявлениям.

**Правильное питание** — основа профилактики инсульта.

Сокращение поваренной соли в рационе уменьшает вероятность возникновения заболевания. Норма соли в день - не более шести граммов. Также нужно свести до минимума потребление переработанных продуктов:

рыбных и мясных консервов, кетчупов, колбас и других копченых продуктов; продукты, богатые по содержанию магнием, калием, клетчаткой должны постоянно входить в рацион питания:

недостаток калия в организме может стать причиной возникновения инсульта;

свежие овощи и фрукты являются источником антиоксидантов, которые предотвращают появление бляшек и развитие атеросклероза, добавьте в свой рацион свежие овощи

крупы, нежирное мясо и рыба, морепродукты, молочные продукты — основные элементы для успешной профилактики инсульта.

Лишний вес – путь к инсульту. Избыточная масса тела в два раза увеличивает вероятность повышения давления, что ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту. Количество холестерина в крови напрямую зависит от массы тела.

**Физическая нагрузка**

Регулярные занятия помогают держать организм в тонусе, насыщают его кислородом, улучшают кровоснабжение сердечной мышцы, снижают давление. Физическая нагрузка уменьшает содержание в крови сахара и холестерина, оказывает положительное действие на углеводный и жировой обмен. Начинать заниматься можно в любом возрасте: подойдет плавание, бег, гимнастика, обыкновенные пешие прогулки. При наличии заболеваний, необходимо проконсультироваться с врачом.

**Вредные привычки**

Курение удваивает риск возникновения инсульта. Среди людей, перенесших инсульт, курильщиков в два раза больше, чем некурящих. Алкоголь в большом количестве также приводит к инсульту.

Необходимо прекратить употребление алкоголя и сигарет и вести как можно более здоровый образ жизни.

Биолог лаборатории бактериологических и

паразитологических исследований Филиала

«ФБУЗ ЦГиЭ в ЧР – Чувашии в г.Новочебоксарске» Данилова В.И.