**29 октября — Всемирный день борьбы с инсультом**

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 России. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем около пятой части из них настигает людей в трудоспособном возрасте.

В России смертность от инсульта - одна из самых высоких в мире, ежегодно погибает порядка 200 000 человек, ещё столько же - остаются инвалидами. По данным Национального регистра инсульта, 31 процент людей, перенесших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20 процентов не могут самостоятельно ходить и лишь восемь процентов выживших больных могут вернуться к прежней жизни.

**Очень часто ни сами больные, ни люди, которые их окружают, даже не подозревают, что у них - инсульт. А ведь от правильного и быстрого «распознавания» болезни и оказания первой помощи зависит дальнейшая жизнь и здоровье человека.**

### 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 бывает инсульт?

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, вытекшая кровь заполняет пространство между мозгом и черепом. Это называется субарахноидальным кровотечением. А если сосуд лопается в более глубоких структурах мозга, кровь из него заполняет окружающие ткани.

### Но результат обоих видов кровотечения один - нарушение притока крови к нервным клеткам и давление скопившейся крови на ткань мозга.

### 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.

### 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.**

### Как распознать инсульт?

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой **тест из трех заданий**.

1. Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.

2. Затем попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается - это тоже верный признак инсульта.

3. Далее попросите повторить какое-нибудь предложение. Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

### 

**Основные факторы развития**

* 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.

### Как его предотвратить?

Профилактика инсульта основывается на **основных принципах здорового образа жизни**.

* Знайте и контролируйте свое [артериальное давление](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/bolezn-kotoruu-mozhno-kontrolirovat-gipertoniya).
* Не начинайте курить или [откажитесь от курения](http://www.takzdorovo.ru/31may/) 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](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kholesterin/) в крови.
* Соблюдайте основные [принципы здорового питания](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/20-faktov-o-zdorovom-pitanii) - 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](http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/kak-ubit-svoj-mozg/).
* Регулярно занимайтесь спортом. Даже [умеренная физическая нагрузка](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/fizicheskaya-nagruzka-skolko-nuzhno) - прогулка или катание на велосипеде уменьшает риск развития сердечно - сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

### Берегите себя и будьте здоровы!