

ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА

(памятка для населения)



В России ежегодно происходит около 400 тысяч инсультов. Среди них чаще встречаются ишемические (инфаркт мозга) - более 80% всех случаев инсульта, реже возникают геморрагические инсульты (кровоизлияние в мозг) - около 15% и субарахноидальное кровоизлияние (под паутинную оболочку мозга) - около 5%.

Кому грозит инсульт?

Возраст - главный фактор риска. Ежегодно у молодых инсульт развивается только у 1 из 90 тысяч населения, в то время как в старческом (75-84 года) он возникает у 1 из 45 человек.

Пол. В целом риск развития инсульта у мужчин на 30% выше, чем у



женщин. Однако это характерно только для возрастной группы населения от 45 до 64 лет. В возрасте старше 65 лет риск развития инсульта у мужчин и женщин практически одинаков.

Артериальная

гипертония, заболевания сердца, перенесённый ранее инсульт, инфаркт миокарда, высокий уровень холестерина, неправильное питание, сахарный диабет, стресс, курение, злоупотребление алкоголем это тоже факторы риска развития инсульта. Их сочетание приводит к более значительному увеличению риска и тяжести заболевания, чем простое арифметическое сложение изолированного действия.

Как бороться с инсультом?

Это профилактика и симптоматическое лечение последствий болезни. Предупреждение инсульта (или его повторения) заключается в правильном режиме труда и отдыха, рациональном питании, благоприятном психологическом климате в семье и на работе, занятиях спортом, физкультурой или лечебной физкультурой, своевременном лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диспансеризации.

Профилактика инсульта

Высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта. Если верхнее число (систолическое артериальное

давление) постоянно выше 140 или если нижнее число (диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, проконсультируйтесь с врачом для выявления причины и медикаментозного лечения. Обязательно необходимо проходить диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

Мерцание предсердий - это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца, а застаивающаяся кровь может образовать сгустки или тромбы. Для выявления мерцательной аритмии необходимы электрокардиография (ЭКГ). При выявлении данной патологии обязательно назначение лечения.

Увеличение содержания холестерина повышает риск развития инсульта. Снижения содержания холестерина у некоторых людей удастся добиться диетой и физическими упражнениями, другим требуется лечение.

Наличие сахарного диабета повышает риск развития инсульта в 3 раза, но контролируя уровень глюкозы крови и его снижение, вы можете предупредить развитие инсульта. Необходимо соблюдать диету и принимать сахароснижающие препараты.



Избыточное потребление алкоголя - удваивает риск развития инсульта.

Курение удваивает риск инсульта. Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться, через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

Гиподинамия - бич сегодняшнего времени. Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями. Прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта. Можно выбрать другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, гольф, танцы, теннис и прочее.

Нерациональное питание является одним из факторов риска развития инсульта. Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием овощей, фруктов, морепродуктов и умеренным количеством белка ежедневно.

Избыточный стресс может через сложную цепочку биохимических нарушений может привести к инсульту. Принимайте стрессы, принимайте окружающий мир, принимайте себя. Если нет возможности самостоятельно справиться со сложной стрессовой ситуацией – обязательно обратитесь за помощью к профессиональному психологу.

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Составители: Колчина Э.М.- к.м.н., заведующая отделением для больных с острым нарушением мозгового кровообращения ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа;
Ясинская А.С. - врач-невролог ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа;
Шарафутдинова К.А. - врач-методист организационно-методического отдела ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа.



ГБУЗ РЦОЗиМП, з., т. 1000 экз., 2021 г.