

29 октября

Всемирный день борьбы с инсультом



ЧТО ТАКОЕ МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ?

Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу руки, ноги.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя).

А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения артериального давления до уровня < 140/90 мм рт. ст. при гипертензии).

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- **Повышенное артериальное давление**
(это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- **Стресс и депрессия**
- **Избыточное употребление алкоголя** (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- **Нарушение сердечного ритма**
(мерцательная аритмия)
- **Повышенный уровень холестерина**
(> 5 ммоль/л)
- **Курение** (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- **Ожирение**
- **Сахарный диабет**
- **Низкий уровень физической активности**
(менее 30 мин физической активности в день)
- **Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день**

