**29 октября 2020 года Всемирный День борьбы с инсультом**

[](http://mpmo.ru/content/2020/10/photo_2020-10-20_11-45-35.png)

**Ежегодно 29 октября отмечается Всемирный день борьбы с инсультом.**

Этот день был установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом в 2006 году с целью призыва к срочным активным действиям во всеобщей борьбе против этого заболевания.

Мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы с инсультом, направлены на повышение осведомленности граждан о проблеме инсульта, необходимости своевременного прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, необходимости коррекции факторов риска и контроля физиологических параметров, основных принципах здорового образа жизни, а также знаний признаков инсульта и порядка самостоятельных действий и действий окружающих людей.

**В 2020 году Всемирный День борьбы с инсультом пройдет под девизом: «Двигайся с нами».**

Существуют убедительные доказательства того, что физическая активность оказывает положительное влияние на множество факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, включая факторы риска инсульта.

По данным исследований риск инсульта у мужчин и женщин, которые регулярно занимаются физкультурой, сокращается на 25-30%. Современная медицина считает дефицит физической активности важным фактором развития сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность связана со снижением артериального давления и массы тела, благотворно влияет на состояние и работу сосудов (усиливает вазодилатацию – то есть релаксацию гладкой мускулатуры стенок кровеносных сосудов), улучшает толерантность к глюкозе и способствует здоровью сердечно-сосудистой системы в целом. За счет изменения образа жизни физические упражнения могут минимизировать потребность в более интенсивных медицинских и фармакологических вмешательствах или улучшить результаты лечения.

Сосудистые заболевания головного мозга продолжают оставаться важнейшей медико-социальной проблемой современного общества, что обусловлено их высокой процентной долей в структуре заболеваемости и смертности населения, значительными показателями временных трудовых потерь и первичной инвалидности.

В исследованиях последних десятилетий отмечается тенденция к омоложению контингента больных с сосудистыми заболеваниями мозга. Острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) у мужчин и женщин молодого возраста из разряда казуистики стали повседневной реальностью и порой вызывают существенные трудности в диагностике и тактике ведения таких больных.

Многие пациенты имеют сопутствующие заболевания, которые увеличивают риск развития ОНМК и снижают возможность больного участвовать в активной реабилитации. Среди сопутствующих заболеваний у больных, перенесших ОНМК, значительно чаще встречаются артериальная гипертензия, коронарная патология, ожирение, сахарный диабет, артриты, гипертрофия левого желудочка и сердечная недостаточность.

К основным типам инсульта относятся: ишемический инсульт (инфаркт головного мозга) и геморрагический инсульт (внутримозговое кровоизлияние).

**Можно выделить шесть симптомов мозгового инсульта, которые могут проявляться как в изолированном виде, так и в определенном сочетании друг с другом:**

1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела);
2. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица;
3. Внезапное возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;
4. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);
5. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации;
6. Внезапная очень сильная головная боль.

У части людей некоторые из симптомов возникают и длятся недолго — от нескольких минут до часа, они могут пройти самостоятельно. В основе этого явления временное прекращение кровотока по мозговой артерии. Подобное состояние врачи называют транзиторной ишемической атакой или микроинсультом.

У большинства людей, которые перенесли один и более микроинсультов, впоследствии развивается большой мозговой инсульт.

Основная роль в снижении заболеваемости, смертности и инвалидизации вследствие инсульта принадлежит первичной профилактике цереброваскулярных заболеваний, включающей воздействия на регулируемые социальные, бытовые и медицинские факторы риска.

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

* Знать и контролировать свое артериальное давление.
* Не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше.
* Добавлять в пищу как можно меньше соли и отказаться от употребления консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
* Соблюдать основные принципы здорового питания – есть больше овощей и фруктов, отказаться от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
* Не злоупотреблять алкоголем. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после приема спиртного.
* Контролировать уровень холестерина в крови.
* Регулярно заниматься спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
* Соблюдать режим труда и отдыха.
* Повышать толерантность к стрессу.
* Регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию.