

**Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Норильская межрайонная больница № 1»**

29 октября.

Всемирный День борьбы с инсультом

Инсульт - одна из самых главных причин смертности как в России, так и в мире. По статистике, 31% людей, перенёвших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20% не могут самостоятельно ходить, и лишь 8% могут вернуться к прежней жизни.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью созданы Национальный проект «Здравоохранение», и региональный проект «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» в рамках которого смертность от инсультов и других сосудистых нарушений должна быть снижена почти на четверть. Также делается акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», обеспечение охвата всех граждан профилактическими медицинскими осмотрами не реже одного раза в год.

Инсульт может случиться у любого человека в любом возрасте. Каждый четвертый человек в мире за свою жизнь перенесет инсульт.

Инсульт – это неожиданное повреждение головного мозга, причиной которого может стать закупорка кровеносных сосудов, разорвавшийся тромб и множество других факторов. Во всех случаях происходит кровоизлияние и прекращение поступления кислорода в клетки мозга. При таком заболевании необходима срочная госпитализация и экстренное лечение.

За 2021 год в сосудистом отделении КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» прошли лечение с диагнозом ишемический инсульт 216 человек, - с геморрагическим инсультом -61 . Прошли реабилитацию 67 больных.

За истекший период 2022 года пролечено 151 человек. Из них у 133 больных ишемический инсульт. 58 человек прошли реабилитацию в отделении медицинской реабилитации, где специалисты предпринимают все меры для полного или частичного восстановления.

Инсульт возникает, когда нарушается кровоснабжение части мозга, что препятствует поступлению в ткани мозга кислорода и питательных веществ. Клетки мозга начинают умирать в считанные минуты.

Это может привести к инвалидности и, возможно, смерти.

Выделяют 2 основные причины инсульта:

1. Кровотоку мешает тромб. Такой инсульт называют ишемическим, он происходит в 85 % случаев.

2. Происходит разрыв ослабленного кровеносного сосуда, снабжающего мозг. В этом случае инсульт геморрагический.

Инсульт не всегда легко распознать сразу, часто симптомам не придают значения и не обращаются за медицинской помощью в надежде на улучшение состояния. Однако есть общие симптомы инсульта, которые должен распознать каждый:

Проблемы с речью и пониманием того, что говорят другие. Человек может запутаться в словах или с трудом разобрать речь.

Слабость или онемение лица, руки или ноги. Все это может произойти внезапно и как правило затронуть только одну сторону тела. Попросите пострадавшего одновременно поднять обе руки над головой. Если одна рука начинает падать, вероятно, это инсульт. Кроме того, одна сторона рта может опуститься, особенно это видно при попытке улыбнуться.

Проблемы со зрением. У человека с инсультом может внезапно появиться нечеткое или затуманенное зрение в одном или обоих глазах, или же появляется двоение.

Головная боль. Внезапная очень сильная головная боль, которая может сопровождаться тошнотой и рвотой, головокружением или изменением сознания.

Проблемы с ходьбой. Человек может споткнуться или потерять равновесие. Также может возникнуть внезапное головокружение или потеря координации.

Состояние человека с инсультом необходимо очень быстро стабилизировать, нужно как можно скорее вызвать скорую медицинскую помощь.

Некоторым людям, перенесшим инсульт, требуется длительный период реабилитации, в то время как многие никогда полностью не выздоравливают и нуждаются в постоянной поддержке после инсульта.

Большинство инсультов можно предотвратить, изменив образ жизни и взяв под контроль состояния здоровья и факторы риска, повышающие вероятность инсульта. Эти несколько шагов помогут предотвратить инсульт:

- Следите за своим артериальным давлением.
- Контролируйте уровень холестерина, сахара в крови.
- Будьте активными - 150 минут физической активности в неделю.
- Следите за питанием (сокращение потребления жирной, соленой и сладкой пищи в пользу овощей и фруктов).
- Похудейте, если это необходимо.
- Откажитесь от алкоголя, не курите.
- Принимайте назначенные лекарства.

За время пандемии стало понятно, что именно инсульт – самое тяжелое последствие COVID-19.

По данным ученых, сосудистые осложнения в виде церебральных инсультов у больных COVID-19 развиваются в восемь раз выше, чем у пациентов болеющих гриппом.

Врачи утверждают: предотвратить развитие инсульта можно, прежде всего с помощью здорового питания, физической активности и профилактических обследований.

Когда случается инсульт, важна каждая секунда. В тот момент, когда ткань мозга и миллионы нейронов начинают страдать, время бесценно.

Специалист по работе с обращениями граждан
и связям с общественностью КГБУЗ «НМБ № 1» Г.Л. Щеглова.
Контакты: 315-736