Инсульты — группа заболеваний, которые обусловлены сосудистой патологий мозга, и могут сохраняться более 24 часов или же приводить к смерти больного за короткое время.

Инсульт занимает второе место в структуре смертности, уступая только заболеваниям сердца и уверенно опережая онкологическую патологию.

Летальность от инсульта в остром периоде в России составляет **32-35%.**

Инсульт практически никогда не возникает на ровном месте, а развивается на фоне ранних форм сосудистой патологии мозга. Основные жалобы при этих формах: головная боль, головокружение, шум в голове, снижение умственной работоспособности и нарушение памяти. Если имеются хотя бы две из этих жалоб, которые повторяются хотя бы раз в неделю в течение трёх последних месяцев, то можно заподозрить начальные проявления недостаточности кровоснабжения мозга. Почти у половины людей старше 50 лет есть такие жалобы.

Кстати, в течение 30-40 последних лет резко помолодел ишемический инсульт, обусловленный недостаточным притоком крови к мозгу. Так, каждый пятый больной с ишемическим инсультом - в возрасте до 45 лет, а каждый восьмой - моложе 40 лет. -
Инсульты бывают трех видов. Наиболее распространенные — это ишемический и геморрагический. Ишемический инсульт встречается в 80% случаев. При ишемическом инсульте вследствие спазма сосудов, развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов не поступает кровь к тем или иным участкам мозга и происходит их размягчение.
Нарушение кровообращения может произойти из-за образования тромба (сгустка крови). Чаще тромбы образуются в сосудах мозга и сердца, в венах на ногах.
Обычно ишемический инсульт встречается у людей старше 60 лет. Запомните первые симптомы инсульта: слабость или онемение руки и (или) ноги, асимметрия лица, «кривая» улыбка, нарушение речи, артикуляции, головокружение, покачивание при ходьбе. При этих симптомах нужно срочно вызвать бригаду скорой помощи.

 Ишемический инсульт развивается в течение от 1,5 часа до 6 часов, поэтому нельзя упустить время и нужно вовремя обратиться за скорой медицинской помощью.
Геморрагический инсульт (внутримозговое кровоизлияние) — наиболее распространенный инсульт у людей в возрасте 45-60 лет. В результате геморрагического инсульта происходит разрыв сосуда и выхода крови в ткани головного мозга и его оболочки , сосуд может не разорваться, но из-за слабости сосудистой стенки кровью может пропитаться ткани головного мозга. Основная причина-это резкое повышение артериального давления или гипертонический криз в 85% случаев. Геморрагический инсульт может спровоцировать перегревание на солнце, стресс, неадекватная физическая нагрузка. При этом виде инсульта возникает или значительно усиливается головная боль, часто в одной половине головы, затем больной теряет сознание, повышается температура тела, дыхание становится хриплым, лицо краснеет, часто бывает многократная рвота и судороги, паралич рук и ног. Такой больной незамедлительно должен быть госпитализирован.
– Главные факторы риска - курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, нерациональное питание, ожирение. Есть также определённые состояния, которые могут спровоцировать инсульт: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, нарушения сердечного ритма. У молодых женщин значимый фактор риска – бесконтрольный приём гормональных противозачаточных средств в сочетании с курением. Факторы риска, на которые можно повлиять:

Профилактика инсульта делится на первичную, вторичную и третичную. Первичная профилактика направлена на предупреждение развития инсульта у здоровых людей, вторичная- когда инсульт произошел, профилактика проводится с целью предупреждения повторных инсультов. Третичная профилактика направлена на реабилитацию больных утративших возможность полноценной жизнедеятельности.
Первичная профилактика инсульта:
- регулярный контроль уровня артериального давления, снижение артериального давления за счет изменения образа жизни и подбора лекарственных препаратов, снижающих артериальное давление, постоянная адекватная терапия снижает риск инсульта в 2 раза;
- соблюдение диеты с ограничением соли, жирной, острой, сладкой пищи;
- при повышении массы тела -диета для снижения веса;
- отказ от курения, злоупотребления алкоголя;
- избегать стрессовых ситуаций, изучить психологические особенности своей личности;
- адекватная физическая активность;
- лечение сахарного диабета, ишемической болезни сердца, нарушений ритма и проводимости;
- внимательно отнестись к своему здоровью, если кто-то из родителей перенес инсульт или инфаркт миокарда;
- регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры;
- ходьба пешком на расстояние не менее 3 км (или не менее 30 минут) в день.
Реализация программы первичной профилактики позволяет предотвратить в течение 3-5 лет не менее 100 случаев острых сосудистых нарушений на 100 тыс.населения.

Берегите сердце! Будьте здоровы!