



Автор: В. Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

С 18 по 20 апреля в Речицком районе пройдет XV областная профилактическая информационно-пропагандистская акция «Гомельщина - за здоровый образ жизни», направленная на профилактику инсультов.

**Инсульты и инфаркты** – в числе главных причин смертности в Беларуси. В 2017 году в Беларуси инсульт перенесли 32,5 тыс. человек. К сожалению, от инсульта не застрахован никто. Он может случиться практически в любом возрасте, даже в молодом.

### Что такое инсульт

Инсульт – это болезнь, при которой определенный участок головного мозга перестает снабжаться кровью. Нервные клетки, которые расположены в этом участке, погибают. В результате нарушаются функции в организме за которые «в ответе» данный участок головного мозга.

Существует два типа инсульта – ишемический, который возникает в результате закупорки тромбом одного из сосудов, питающих мозг и геморрагический – из-за кровоизлияния в мозг в следствие разрыва сосудистой стенки, чаще случается у гипертоников.

### Кому грозит

Известно, что курение наносит огромный вред сосудам, поэтому вероятность развития инсульта у курильщиков в два раза выше, чем у некурящих. Также к инсульту могут привести и другие вредные привычки, которые являются неотъемлемыми факторами

риска развития артериальной гипертензии и сахарного диабета: неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Также риск заболевания повышается у людей с лишним весом и тех, кто часто подвержен стрессовым ситуациям.

**Инсульт** – болезнь, которая не сообщает о своем визите. Она случается мгновенно, вдруг, как щелчок пальцами.

Определить, что у человека может быть инсульт и ему срочно нужна медицинская помощь можно при помощи теста «лицо-рука-речь»:

попроси его улыбнуться. При инсульте улыбка будет «кривой». Половина лица перестает подчиняться человеку. Один из уголков рта будет опущен вниз;

предложи человеку поднять две руки. При двигательных нарушениях, слабости в конечности рука с одной стороны не поднимается до уровня второй;

спроси что-нибудь у человека. Несвязная и размазанная речь, похожая на речь пьяного – признак инсульта.

При инсульте очень важно вовремя оказать медицинскую помощь, поэтому даже при наличии только одного признака обязательно вызывайте скорую помощь.

### **Займитесь профилактикой**

**Инсульт можно предупредить, ведь большинство факторов риска контролируется. Для этого необходимо выполнять всего 5 правил:**

1. Контролируйте ваше артериальное давление и уровень холестерина.

2. Полноценно питайтесь, с обязательным включением в рацион овощей и фруктов.

3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

4. Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.

5. Попытайтесь избегать длительных стрессов и гоните от себя плохие эмоции.

Измените свой образ жизни, откажитесь от вредных привычек, сделайте выбор в пользу здоровья!

**В дни акции будут работать «прямые телефонные линии» с участием следующих специалистов:**

18 апреля:

Врач-валеолог 6-45-80 с 10:00 – 12:00

Психолог 2-39-48 с 14:00 – 16:00

19 апреля:

Врач-кардиолог 4-46-43 с 11:00 – 13:00

Врач-невролог 4-46-39 с 13:00 – 15:00

20 апреля:

Врач-терапевт 2-26-16 с 13:00 – 15:00