Автор: *Е. Шевченко, районный невролог*

Данное заболевание занимает 3-е место по смертности, являясь ведущей причиной инвалидности. В странах СНГ в течение первого месяца с момента возникновения инсульта умирает около 30% пациентов, а к концу года – 45-48% пациентов.

Выделяют два основных вида инсульта:

- ишемический инсульт – встречается более часто и возникает в результате закупорки кровеносного сосуда, который обеспечивает кровоснабжение головного мозга;
- геморрагический инсульт – возникает вследствие разрыва кровеносного сосуда в головном мозге.

Признаки инсульта: «речь – лицо – рука», т.е. если у человека внезапно нарушилась речь или ее понимание, перекосило лицо, ослабла или не двигается рука (нога).

Существуют факторы риска возникновения инсультов:

- повышение артериальное давление;
- высокий уровень холестерина;
- фибрилляция предсердий (мерцательная аритмия);
- избыточная масса тела;
- сахарный диабет;
- малоподвижный образ жизни;
- частое употребление соленой, жареной, жирной пищи;
- курение;
- возраст старше 60 лет.

Если у человека имеется три и более факторов риска, то вероятность заболевания многократно увеличивается.

Разрушить свои старые привычки тяжело, но когда здоровье под угрозой, никогда не поздно начать изменения к лучшему.

Некоторые изменения образа жизни можно осуществить легко, другие гораздо тяжелее, поэтому, так нужен совет врача, поддержка друзей и близких. Физическая активность – основа профилактики инсульта, но необходимо соблюдать умеренность. Важно соблюдать режим труда и отдыха, особенно ограничивать работу на приусадебных участках в жаркое время суток.

Наряду с правильным питанием и регулярными физическими упражнениями обязателен прием лекарств, выбор дозы препарата индивидуален и должен быть определен лечащим врачом!

Пациенту следует быть в союзе со своим лечащим врачом, получая от него необходимые рекомендации и стремиться к их исполнению. Хорошее самочувствие не является основанием для самостоятельного прекращения приема лекарств, назначенных лечащим врачом. Никогда не изменять дозу препарата и прекращать прием самостоятельно без предписания врача. Если какой-либо лекарственный препарат вызывает побочные реакции, необходимо обратиться к врачу для изменения дозы или назначения другого лекарства.

Никто не хочет получить инсульт поэтому, чтобы уменьшить риск, нужно действовать незамедлительно и планомерно. Усилия, направленные на профилактику инсульта – путь, который вернет пациента к активной и здоровой жизни.