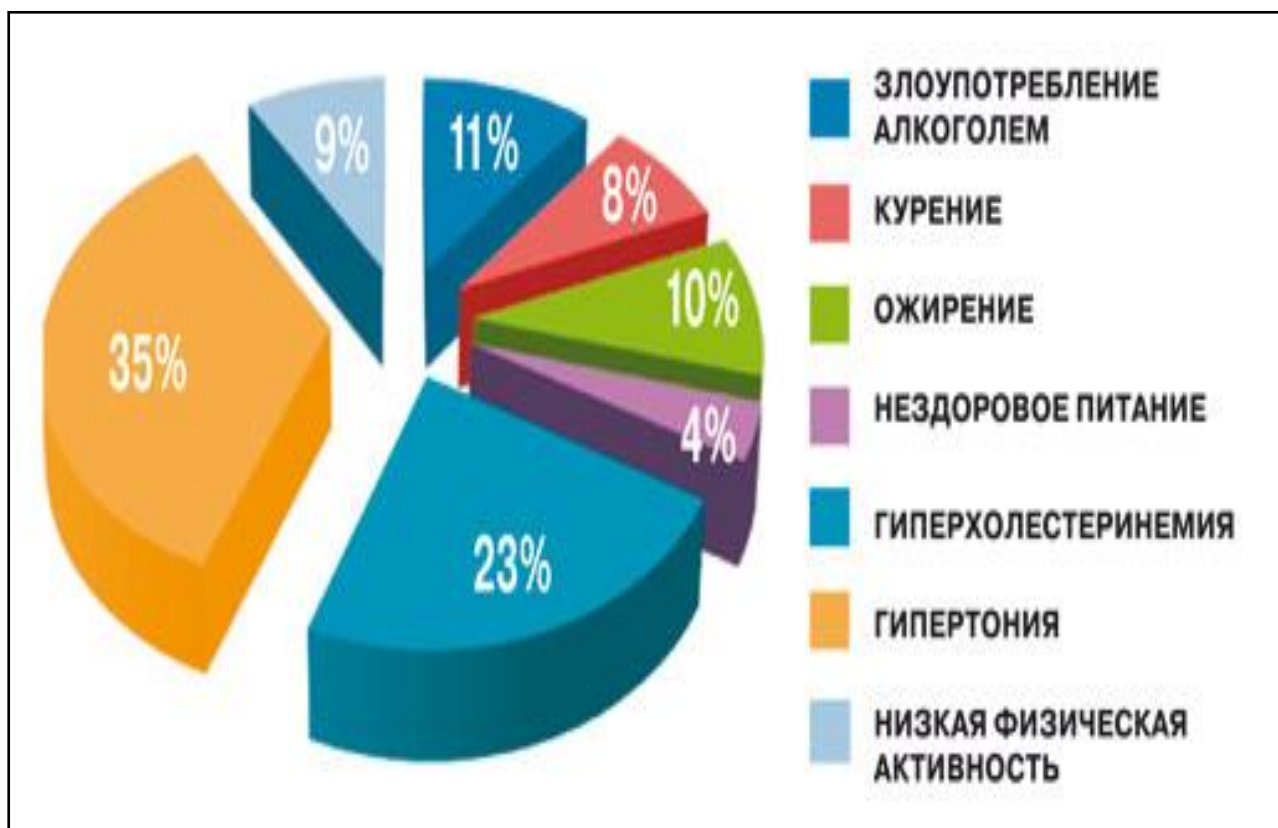


# ***ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА***

(памятка для населения)



В России ежегодно происходит около 400 тысяч инсультов. Среди них чаще встречаются ишемические (инфаркт мозга) - более 80% всех случаев инсульта, реже возникают геморрагические инсульты (кровоизлияние в мозг) - около 15% и субарахноидальное кровоизлияние (под паутинную оболочку мозга) - около 5%.

### Кому грозит инсульт?

**Возраст** - главный фактор риска. Ежегодно у молодых инсульт развивается только у 1 из 90 тысяч населения, в то время как в старческом (75-84 года) он возникает у 1 из 45 человек.

**Пол.** В целом риск развития инсульта у мужчин на 30% выше, чем у



женщин. Однако это характерно только для возрастной группы населения от 45 до 64 лет. В возрасте старше 65 лет риск развития инсульта у мужчин и женщин практически одинаков.

**Артериальная гипертония, заболевания сердца, перенесённый ранее инсульт, инфаркт миокарда, высокий уровень холестерина, неправильное питание, сахарный диабет, стресс, курение, злоупотребление алкоголем** это тоже факторы риска развития инсульта. Их сочетание приводит к более значительному увеличению риска и тяжести заболевания, чем простое арифметическое сложение изолированного действия.

### Как бороться с инсультом?

**Это профилактика и симптоматическое лечение последствий болезни.** Предупреждение инсульта (или его повторения) заключается в правильном режиме труда и отдыха, рациональном питании, благоприятном психологическом климате в семье и на работе, занятиях спортом, физкультурой или лечебной физкультурой, своевременном лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диспансеризации.

### Профилактика инсульта

**Высокое артериальное давление** (гипертензия) является ведущей причиной инсульта. Если верхнее число (систолическое артериальное

давление) постоянно выше 140 или если нижнее число (диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, проконсультируйтесь с врачом для выявления причины и медикаментозного лечения. Обязательно необходимо проходить диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

**Мерцание предсердий** - это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца, а застаивающаяся кровь может образовать сгустки или тромбы. Для выявления мерцательной аритмии необходимы электрокардиография (ЭКГ). При выявлении данной патологии обязательно назначение лечения.

**Увеличение содержания холестерина** повышает риск развития инсульта. Снижения содержания холестерина у некоторых людей удастся добиться диетой и физическими упражнениями, другим требуется лечение.

**Наличие сахарного диабета** повышает риск развития инсульта в 3 раза, но контролируя уровень глюкозы крови и его снижение, вы можете предупредить развитие инсульта. Необходимо соблюдать диету и принимать сахароснижающие препараты.



***Избыточное потребление алкоголя*** - удваивает риск развития инсульта.

***Курение*** удваивает риск инсульта. Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться, через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

***Гиподинамия*** - бич сегодняшнего времени. Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями. Прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта. Можно выбрать другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, гольф, танцы, теннис и прочее.

***Нерациональное питание*** является одним из факторов риска развития инсульта. Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием овощей, фруктов, морепродуктов и умеренным количеством белка ежедневно.

***Избыточный стресс*** может через сложную цепочку биохимических нарушений может привести к инсульту. Принимайте стрессы, принимайте окружающий мир, принимайте себя. Если нет возможности самостоятельно справиться со сложной стрессовой ситуацией – обязательно обратитесь за помощью к профессиональному психологу.

***ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!***

**Составители:** Колчина Э.М.- к.м.н., заведующая отделением для больных с острым нарушением мозгового кровообращения ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа;  
Ясинская А.С. - врач-невролог ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа;  
Шарафутдинова К.А. - врач-методист организационно-методического отдела ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа.



ГБУЗ РЦМП, т. 3000 экз., 2019 г.