

# Всемирный день борьбы с инсультом

**Всемирный день борьбы с инсультом** отмечается 29 октября. Эта глобальная кампания посвящена распространению информации о таком распространенном заболевании, как инсульт, и мерах его профилактики.

Этот недуг и по сей день остается одной из главных причин смерти и инвалидности, как в мире, так и в России. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем около пятой части из них настигает людей в трудоспособном возрасте. По данным Национального регистра инсульта, 31 процент людей, перенесших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20 процентов не могут самостоятельно ходить и лишь восемь процентов выживших больных могут вернуться к прежней работе.

Многие считают инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения) заболеванием пожилых людей, однако в последнее все чаще фиксируются инсульты у относительно молодых людей, подростков и даже детей. Разумеется, большую часть жертв инсульта все еще составляют пожилые люди, но заболевание «молодеет» с каждым годом.

Первый шаг к профилактике инсульта — это знание факторов, которые приводят к его развитию. Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя). А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения уровня артериального давления до уровня ниже 140/90 мм.рт.ст. при гипертонии). Контроль факторов риска особенно важен для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеванию, а также людей, перенесших ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.

Основная задача мероприятий и кампаний, проводимых в рамках Всемирного дня борьбы с инсультом, — повышение осведомленности о проблеме инсульта, важности правильного и своевременного оказания первой помощи. Именно вовремя оказанная первая помощь во многих случаях помогает не только сохранить жизнь, но и предотвратить инвалидность.

# ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ



СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ  
САХАРА В КРОВИ



ОТСЛЕЖИВАТЬ УРОВЕНЬ  
ХОЛЕСТЕРИНА



ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН  
И БОЛЬШЕ ВОДЫ



АКТИВНОСТЬ И СПОРТ



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ



СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО  
АЛКОГОЛЯ



СОН 7-8 ЧАСОВ В ДЕНЬ



ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ