**Защитим себя от инсульта**

Ежегодно 29 октября проводится Всемирный день борьбы с инсультом. Согласно данным международных экспертов ежегодно во всем мире около 6 миллионов человек погибает от инсультов. К великому сожалению этому заболеванию подвержены люди практически всех возрастов. Любая преждевременная смерть - огромное горе для близких умершего человека, а если эта трагедия происходит с людьми трудоспособного возраста это еще и ощутимые многомиллиардные экономические потери. Только в Российской Федерации ежегодно от мозговой сосудистой катастрофы погибает 150-160 человек на 100 тысяч населения. И даже если больному удалось выжить после перенесенного мозгового инсульта, он не всегда восстанавливается полностью, зачастую это глубокие инвалиды с нарушением двигательных, речевых и других функций организма. Но не всегда этот диагноз является приговором, многое зависит от времени начала оказания медицинской помощи. Оптимальными сроками проведения терапии заболевания от появления первых симптомов считаются первые 3-6 часов. В этот промежуток времени особо важно близким родственникам заболевшего и другим окружающим людям заподозрить возникновение инсульта и его первых симптомов (онемение или паралич одной из сторон тела, асимметрия лица, внезапные нарушения речи, двоение перед глазами, нарушения координации движений, слабость в конечностях, сильная головная боль, рвота) для своевременного вызова бригады скорой медицинской помощи.

Но всегда следует помнить одну простую истину, относящуюся практически ко всем заболеваниям: лучшее лечение – это профилактика, и в первую очередь снижение факторов риска путем:

- нормализации повышенного артериального давления;

- полного отказа от курения;

- снижения излишнего веса тела и рационального питания;

- отказа от злоупотребления алкоголем;

- увеличения физической активности;

- уменьшения стрессовых ситуаций и нормализации режима сна.

Метеочувствительным людям следует помнить о скачках артериального давления особенно в дни с высоким атмосферным давлением. Чаще такие природные явления проявляются в осенний период времени, когда совершается переход с летнего типа погоды на зимний. В первую очередь неприятные ощущения могут возникать у пожилых людей с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. В этот период времени следует принимать только те лекарства, которые рекомендованы ранее лечащим врачом, ограничить домашние нагрузки, разумно избегать длительных застолий с обильной едой и большим количеством алкогольных напитков.

Универсальным советом для всех людей в целях профилактики инсультов также является проведение регулярного измерения артериального давления, контроль уровня холестерина и сахара крови, определение индекса массы тела, все это можно выполнить бесплатно в любой рабочий день в отделении медицинской профилактики районной поликлиники.

Берегите себя и своих близких от инсульта!

Отделение медицинской профилактики МБУЗ «Тбилисская ЦРБ»