# Заболевание молодеет с каждым годом

Ускоренный ритм жизни, стрессовые ситуации, малоподвижный образ жизни, злоупотребление жирной и солёной пищей, курение, алкоголь – это те факторы, которые сокращают жизнь человека.

Болезни сердца длительное время остаются незамеченными, развиваются медленно, часто начинаются бессимптомно или имеют едва уловимые признаки.

Ранее считалось, что болезни сердца (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь, инфаркт миокарда, мозговой инсульт и др) удел людей пожилого возраста, но данные статистики подтверждают тот факт, что болезнь с каждым годом молодеет.

Мозговой инсульт – целое бедствие, ежегодно уносит около 6-ти млн человеческих жизней на планете

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения в следстви закупорки или разрыва того или иного сосуда питающего часть мозга. Чаще встречающийся ишемический тип – на его долю приходится около 80% всех случаев (мозг испытывает потребность в кислороде из-за недостаточного кровообразования).

Второй тип ( геморрагический) на его долю приходится около 15% случаев. При таком варианте стенка сосуда разрывается, кровь изливается в желудочки мозга или под оболочки.

Заболевание относится к тяжелым недугам и имеет неутешительный прогноз: до 33% пациентов - умирают в течение 1-го года; 37% - становятся зависимыми от посторонней помощи; у 10% - возможен повторный инсульт.

**Первые признаки инсульта** – головная боль, тошнота, рвота, нарушения речи, чувствительности, сознания (от лёгкой оглушенности до потери сознания и комы).

**В течение первого часа заболевания пациента нужно экстренно доставить в больницу**. **До приезда медицинских работников не надо давать пациенту есть, пить, потому что у него может быть парализован процесс глотания, он может захлебнуться**.

**Специалисты предупреждают**, если вы заметили у себя: частые головные боли, головокружение, шум в голове; снижение памяти, провалы в памяти; кратковременное ощущение слабости или онемения в руке, ноге или лице; слепота на один глаз, выпадение полей зрения; затруднение речи; резкие приступы головокружения и пошатывание при ходьбе – немедленно обратитесь в медицинское учреждение.

**Последствия инсульта** зависят от локализации патологического процесса в головном мозге: полный или частичный паралич конечностей, расстройства речи, памяти, координации движения и др.

Чем больше очаг поражения, тем более негативно это скажется на здоровье пациента.

Вне зависимости от возраста и генетической предрасположенности инсульт не стоит считать неизбежным. Существует ряд мер, которые можно предпринять уже сегодня, чтобы снизить риск заболевания в будущем.

**1. Регулярный осмотр у специалиста** (стоит обращать внимание на скачки давления, головные боли, головокружение и т.д).

**2**. **Повышение кровяного давления**.

Артериальная гипертензия в несколько раз увеличивает риск развития инсульта. Повышение показателей давления в состоянии покоя выше значения 140/90 мм рт ст – повод немедленно обратиться к врачу.

**3**. **Контроль веса**.

Избыточная масса тела способствует развитию высокого артериального давления, возникновению сахарного диабета и создаёт повышенную нагрузку на сердечную мышцу. Но снижение веса невозможно без коррекции рациона питания. Отказ от жирной и тяжёлой пищи, в свою очередь, приводит к снижению уровня сахара и холестерина в крови.

**4**. **Физическая нагрузка**.

Для профилактики инсульта лучше всего подходит аэробная нагрузка – это повторяющиеся упражнения, при которых увеличивается поступление кислорода в организм (пешие прогулки, плавание, езда на велосипеде, танцы – 30 минут в день).

**5. Лечение сахарного диабета**.

У тех, кто страдает сахарным диабетом, существенно возрастает риск возникновения инсульта и (такие пациенты переносят заболевание намного тяжелее).

**6. Снижение потребления алкоголя**.

Специалисты напоминают, безопасных доз алкоголя просто не существует.

**7. Отказ от курения**.

У курящих мужчин и женщин в возрасте до 55 лет курение является главным фактором риска развития инсульта.

**8. Снижение стрессовых ситуаций**.

Люди мрачные, серьезно относящиеся к жизненным передрягам, тяжелее переносят стрессы, что ведет к износу сосудов головного мозга и риску развития заболевания.

**9. Сокращение количества соли в рационе (половина чайной ложки в день).**

Чтобы распознать заболевание быстро до приезда «скорой» нужно попросить пострадавшего улыбнуться, заговорить или поднять обе руки. При заболевании улыбка будет кривой, произношение нарушено, а руки поднимутся неодинаково.

**По данным статистики, наибольшее количество  инсультов приходятся на середину лета, позднюю осень – начало зимы (ноябрь – начало декабря).**

**Профилактикой** большинства сердечно – сосудистых заболеваний и их осложнений послужит:

- контроль артериального давления (ниже 140/90 мм рт ст) и уровня холестерина (не выше 5.2 мм/л)

- правильное питание (ежедневное употребление до 500 гр овощей и фруктов);

- занятие физическими упражнениями (по 30 минут ежедневно);

- отказ от курения и употребления алкогольных напитков;

- старайтесь избегать длительных стрессов;

- психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и окружающему миру.