**Профилактика инсульта.**

По данным статистики, инфаркты и инсульты наряду с онкологическими заболеваниями уносят самое большое количество человеческих жизней (ежегодно в мире регистрируется около 6 миллионов случаев этой патологии).

Только 20% людей, перенесших инсульт, возвращается к нормальной жизни, 33% пациентов умирают в течение года после перенесенного инсульта, 37% становятся зависимыми от посторонней помощи: летальность среди заболевших женщин - до 40%, 25% - среди мужчин.

Инсульт - это нарушение мозгового кровообращения, в следствие закупорки (ишемии – около 80% всех случаев), или разрыва (кровоизлияние в мозг — около 15% случаев), сосуда питающего часть мозга.

До недавнего времени риск развития недуга ассоциировался с возрастом старше 65 лет, на данный момент инсульт диагностируется у пациентов от 30 до 45 лет и даже у детей.

Риск развития инсульта у мужчин в молодом возрасте намного выше, чем у женщин, после 65 лет риски заболевания у обоих полов уравниваются.

**Нарушение мозгового кровообращения ведет к парализации конечностей, к полной или частичной потере трудоспособности**.

**К факторам риска увеличивающим вероятность развития инсульта относят** храп во время сна, депрессию, гипертоническую болезнь; сахарный диабет; нарушение сердечного ритма; избыточную массу тела, частые стрессовые ситуации, табакокурение, злоупотребление алкоголем.

**Основной причиной инсульта у женщин среднего возраста является лишний вес, со скоплением жира в абдоминальной зоне (в области живота).**

К **общим симптомам заболевания специалисты относят: резкую головную боль, онемение половины лица, нарушения зрения и речи**.

Наряду с общими симптомами у женщин наблюдаются **нетипичные признаки нарушения мозгового кровообращения:**

**сильная, приступообразная боль в одной руке или ноге; внезапно наступивший приступ икоты; резкая боль в животе; сильная тошнота; внезапная слабость; потеря сознания на короткое время; внезапная боль в груди; удушье; учащенное сердцебиение; бессонница**.

**Необходимо запомнить, если у человека**

**перекошено лицо, наблюдается спутанность или невнятность речи, невозможность поднять одинаково обе руки** – это повод для немедленного вызова скорой помощи.

 Тяжесть последствий инсульта и скорость восстановления утраченных функций зависят от того, насколько быстро больной получит медицинскую помощь.

**СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ**!

3-6 часов – это время с момента проявления первых симптомов, когда развития необратимых изменений в мозге можно избежать.

Введение препаратов в течение 3 часов с момента «удара» помогает предотвратить наступление паралича или даже смерти больного.

**Чтобы предотвратить инсульт необходимо**:

**- сохранять правильный режим труда и отдыха;**

**- правильно питаться;**

**- высыпаться и избавиться от стрессовых ситуаций;**

**- отказаться от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем);**

**- увеличить физическую активность;**

**- контролировать АД (в норме менее 140/90 мм рт столба);**

**.**