

## 29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом

Дата была учреждена в 2006 году Всемирной организацией по борьбе с инсультом с целью привлечения внимания к этому серьезному заболеванию.

Инсульт – состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга. Существуют две основные разновидности инсульта: ишемический (инфаркт мозга) и геморрагический (внутри мозговое и субарахноидальное кровоизлияние).

В Пензенской области ежегодно регистрируется более 6 тысяч случаев инсультов.

К наиболее распространенным симптомам инсульта относятся нарушение чувствительности и движений в конечностях, как правило, с одной стороны, а также ослабление и онемение лицевых мышц с «перекашиванием» лица, спутанность или потеря сознания с нарушением речи, головокружение и потеря координации при ходьбе, а также резкая сильная головная боль с нарушением зрения.

Очень важно сразу распознать симптомы инсульта, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после заболевания. До момента приезда бригады необходимо уложить больного на ровную поверхность, приподнять голову, повернуть ее набок, обеспечивая свободное поступление кислорода и измерить давление. При повышенном давлении положить под ноги выше пяток грелку или бутылку с горячей водой.

Важными мерами, позволяющими предотвратить инсульт, являются отказ от табакокурения и алкоголя, соблюдение принципов здорового питания (снижение потребления соли, добавление в рацион фруктов и овощей), а также систематическая физическая активность.