С 23 по 29 октября Минздрав России проводит Неделю борьбы с инсультом

Челябинская область присоединилась к Всероссийской неделе борьбы с инсультом

Ни для кого не секрет, что инсульт – одна из самых распространенных причин преждевременной смерти. В России от него каждый год погибает около 200 тысяч человек. Еще примерно 200 тысяч становятся инвалидами.

Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева напомнила простой алгоритм диагностики:

«Ваша задача – понять, что нужно вызвать скорую помощь. И сделать это, несмотря на все наши русские «да я просто устал», «сейчас полежу и все пройдет», «я просто отлежал руку».

Есть такая аббревиатура УДАР:

У – улыбка. То есть нужно попросить человека улыбнуться. И если у человека опустился уголок рта, значит что-то не в порядке.

Д – движение. Попросить человека поднять руки перед собой, если одна рука не поднимается или опускается, движение нарушено.

А – артикуляция. Нужно попросить что-нибудь сказать. «Как тебя зовут?» Как у тебя дела? Если речь смазана либо человек не понимает, о чем его спрашивают, есть повод задуматься.

Р – реакция. Быстрая. Не надо думать. Один из трех признаков есть – вызывайте скорую.

Причем важно сказать диспетчеру про признак. Не доводите до инсульта.

Позаботьтесь о своем сердечке:

контролируйте артериальное давление;

ходите пешком, гуляйте в парках;

избегайте стрессовых состояний;

питайтесь правильно, контролируйте вес;

откажитесь от вредных привычек;

и пройдите, наконец, диспансеризацию!

От вашей реакции может зависеть чья-то жизнь. Не пропустите первые признаки инсульта. Чем быстрее вы поймете, что нужно вызвать скорую

помощь, тем больше вероятность, что человек выживет и не останется инвалидом. Интересные факты. В зимнее время года увеличивается количество случаев повышения артериального давления, кровь становится более вязкой, вследствие чего усиливается спазм сосудов головы;

Для любителей томатов существует хорошая новость. Ликопин, входящий в их состав, является мощнейшим антиоксидантом. Он уменьшает вязкость крови и снижает вероятность образования тромбов.

Симптомы инсульта у женщин могут отличаться от общепринятых. Среди них: внезапный приступ икоты, сильная тошнота, резкая боль в животе.

Рецидив возникает с вероятностью 35-40% в течение 5 лет, и последствия с каждымразом бывают все более тяжелыми. Поэтому проведение профилактических мероприятий,правильное питание, лечебная физкультура и оптимальные физические нагрузки должныбыть постоянными.

У людей, пребывающих в депрессивном состоянии, увеличивается риск развития инсульта.

Считается, что у человека, который спит более 9 часов в день, повышается риск развития данного заболевания.

При повышенном давлении самочувствие может не ухудшаться, но это часто приводит к инфарктам и инсультам. Поэтому гипертонию называют «тихим убийцей».

После 30 лет риск гипертонии повышается, самый верный способ уберечься от этого — измерять давление и посещать кардиолога при отклонении от нормы 120/80.

**Всемирный день борьбы с инсультом отмечается, 29 октября**.

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 в России смертность от инсульта – одна из самых высоких в мире.

Для сохранения высокой активности головного мозга на протяжении всей

жизни, необходимо уделять достаточное внимание профилактике его

старения. Для этого нужно познакомиться с возможными причинами

снижения активности мозга. Болезни головного мозга — одно из самых

распространенных явлений в мире. Атеросклероз сосудов головного мозга,

деменция, инсульт… Почти половина всего взрослого населения борется

с головной болью, по крайней мере раз в месяц. От работы мозга напрямую

зависит качество нашей жизни: когда в голове туман, вы чувствуете усталость и неспособность мыслить ясно. Забота о мозге — это вклад в здоровьев целом. И неплохая профилактика старческих болезней. Раньше ученые думали, что во взрослом возрасте мало что можно сделать для улучшения здоровья мозга и когнитивных функций. Большинство считали, что развитие мозга происходит в раннем детстве и что, достигнув определенного возраста, человек работает с тем, что есть. Теперь научно доказано, что это не так. Несмотря на то, что в детстве мозг наиболее пластичен и способен к обучению, он никогда не перестает создавать новые нейронные связи.

Предлагаем Вам рекомендации для сохранения и укрепления здоровья

головного мозга.

Следите за питанием. Сбалансированная диета приносит пользу не только телу, но и мозгу. Существуют определенные продукты, которые оказывают дополнительное положительное воздействие на головной мозг. Употребление достаточного количества жиров — точнее, правильных жиров — имеет решающее значение

для сохранности миелина (из которого, в том числе, состоит оболочканервных волокон) и поддержания процесса передачи сигналов в мозге.

Жирная рыба, такая как лосось, сельдь и сардины, прекрасно подходит. Орехи, семена также хороши.

Не менее важно избегать избытка сахара. Слишком много сахара и некоторых химических добавок могут способствовать снижению когнитивных функций ив дальнейшем привести к развитию деменции Один из способов, которыми углеводы повреждают мозг, — это скачки уровня сахара в крови. Когда он повышается, происходит немедленное снижение уровня медиаторов (это основные регуляторы вашего настроения и работы мозга), таких как серотонин, адреналин, норадреналин, ГАМК (аминокислота, важнейший тормозной нейромедиатор центральной нервной системы человека и млекопитающих) и дофамин. Одновременно полностью истощается запас витаминов группы B, необходимых для производства этих

нейротрансмиттеров (и нескольких сотен других веществ), а также снижается

уровень магния, что создает затруднения для работы нервной системы

и печени. Уровень сахара резко повышается, когда мы едим пищу, богатую

углеводами.

При любом типе здорового — не диетического — питания должен

сохраняться правильный баланс жиров, углеводов и белков. Именно он

позволяет нам чувствовать себя хорошо в течение всего дня. Да и вес не будетнабираться. Традиционно принято считать, что идеальное соотношение

питательных веществ выглядит следующим образом:

•белков от 25% до 30%;

•жиров от 20% до 25%;

•углеводов от 40% до 50%.

Необходимо помнить, что увеличение потребления фруктов на 200 г и

овощей на 200 г в день снижает риск развития инсульта на 32% и 11%,

соответственно.

Ежедневный прием двух фруктов снижает риск развития депрессии на 14%, а

прием фруктов разного цвета - на 22%. На снижение риска инсульта в

большей степени влияют цитрусовые фрукты (апельсин, грейпфрут, помело,

лимон), а также яблоки, груши и листовые овощи (петрушка, щавель,

сельдерей и др.).

Кофе — отличный нейропротектор, как и зеленый чай. Нейропротекторами

называют вещества, которые позволяют защитить клетки мозга от

повреждающих воздействий, предотвратить их гибель или даже улучшить

работу. Но не забывайте, во всем нужна мера!

Высыпайтесь.

Во время полноценного ночного сна происходит очищение головного мозга отнейротоксинов, накопление которых провоцирует развитие различных

заболеваний нервной системы. Поскольку процесс очищения происходит

довольно медленно, то человеку необходим здоровый восьмичасовой сон.

Нарушение сна — частая проблема в современном тревожном и занятом

обществе. Результатом становятся хронический недосып и эмоциональное

выгорание, хронический стресс и депрессии.

Регулярно занимайтесь физической активностью.

Физические упражнения несут в себе физиологические преимущества как для тела, так и для мозга. Упражнения укрепляют память и улучшают качество мыслительных процессов–как прямо,так и косвенно.

Двигательная активность также важна для нормального функционирования

клеток мозга. Ведь она улучшает кровообращение и стимулирует регенерацию тканей. Кроме того, физическая активность позволяет справляться с тревожными состояниями и депрессией. Специалисты рекомендуют уделять внимание физическим нагрузкам минимум 30 минут в день .Когда лучше всего заниматься физическими упражнениями?

Лучше всего ими заниматься – и не отлынивать только на том основании, что

ваш график не позволяет, например, бегать по утрам. Даже если вы можете

уделить упражнениям по 30 минут в день перед сном – уделяйте.

Физическая нагрузка по утрам благоприятно влияет на циркадные ритмы и

качество сна. Однако у упражнений вечером тоже есть свои плюсы – вам

нужно меньше разминаться, температура тела становится чуть выше утренней, вечерняя нагрузка лучше помогает справляться со стрессом.

В конечном итоге исследования говорят, что лучшее время дня для

упражнений – это время, которое вы можете выделять для этого на регулярной основе. Регулярные упражнения не только положительно влияют на мозг –они помогают оставаться в форме и убирать лишний вес, что не менее приятно. Учитесь и общайтесь. Человек не может жить вне социума. Социальные контакты стимулируют высвобождение нейрохимических веществ и помогают мозгу сохранить остроту восприятия. Постоянное изучение чего-то нового помогает головному мозгу оставаться молодым и восприимчивым к новой информации. Мозг работает хорошо благодаря впечатлениям и постоянной стимуляции. Изучение

нового языка, рисование, вышивание, освоение музыкального инструмента — два мощных способа активизировать работу головного мозга. Чтобы

стимулировать активность головного мозга и поддержать стройность фигуры, можно периодически менять привычные, короткие маршруты прогулок и походов на работу на более сложные

Откажитесь от зависимостей.

Крайне вредны для работы головного мозга различные психоактивные

вещества: табак, алкоголь, наркотики, которые используются для изменения

сознания. Все они вызывают зависимость, неуклонно разрушая личность,

приводя к утрате социальных связей. Лучший способ сохранить мозг от этих

веществ — не употреблять психоактивные вещества.

Здоровье мозга во многом зависит от образа жизни. Больше двигайтесь, ешьте

здоровую пищу, высыпайтесь и чаще радуйте себя приятными событиями!

Л.П Царева -Заведующий отдела мониторинга факторов риска, врач медицинской профилактики ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП»