Челябинская область присоединилась к Неделе борьбы с инсультом

Инсульт – одна из самых распространенных причин преждевременной смерти. В России из-за него каждый год погибает около 200 тыс. человек. Еще более 200 тыс. становятся инвалидами.

Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:

«Чтобы снизить риск развития инсульта нужно полностью отказаться от вредных привычек. Только через 10 лет после отказа от курения риск развития инсульта или рака у бывшего курильщика будет такой же, как и у некурящего человека. Что касается питания, то в рационе должна присутствовать пища, которая снижает показатели артериального давления и увеличивает эластичность сосудов. Это яблоки, овощи на гриле, салаты из капусты, нежирные молочные продукты. Не стоит забывать о физической активности – хотя бы 20–30 мин в день».

Каждый человек должен знать признаки инсульта.

Есть такая аббревиатура УДАР:

У – улыбка. Попросить человека улыбнуться. Если опустился уголок рта, значит что-то не в порядке.
Д – движение. Попросить 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. Срочно вызвать скорую!

* Медицина продвинулась вперед. После инсульта люди сохраняют качественную и полноценную жизнь, возвращаются на работу, путешествуют, живут долго.
Если только «скорую» вызвали сразу же.
К сожалению, только 50% больных попадают в больницу в первые 12 часов инсульта. А в первые полчаса «скорую» вызывают только 4% пациентов!
Между тем, существует такое понятие, как золотой час или терапевтическое окно. Именно в этот промежуток времени первая помощь, оказанная пациенту с инсультом, будет наиболее эффективна.
Поэтому каждый должен знать симптомы и признаки инсульта.

Как понять, что пора набирать 103
* Всемирный день борьбы с инсультом отмечается сегодня, 29 октября.

Этот недуг и по сей день остается одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России. Важно вовремя заметить признаки и вызвать скорую помощь.

Люди, работающие без отпусков, на 20% больше подвержены риску смерти, а у людей, работающих более 55 часов в неделю, на треть выше риск инсульта и инфаркта
‍ Как сохранить рабочий настрой и не допустить выгорания на работе, -  читайте в наших карточках Минздрава РФ

Может ли инсульт передаваться по наследству
Возможный инсульт особенно беспокоит тех, чьи родители, бабушки или дедушки перенесли эту болезнь. Может ли сосудистая катастрофа переходить по наследству? На этот вопрос ответила врач-невролог ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП» Людмила Царева.

Примерно каждые две секунды в мире у кого-нибудь случается инсульт

Между тем, эксперты ВОЗ уверены, что до 80% инфарктов и инсультов можно предотвратить правильным питанием, регулярной физической нагрузкой и отказом от вредных привычек.

Для человека любого возраста важно здоровье и внешняя привлекательность. Во многом это зависит от жизненной позиции каждого: насколько много мы двигаемся и правильно ли питаемся🧡