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🧡