

Зачем нужна профилактика инсульта?



Об инсульте

Инсульт возникает, когда прерывается кровоснабжение части мозга. Без крови клетки мозга могут быть повреждены или погибнуть. Эти повреждения могут иметь различные последствия в зависимости от того, в какой части головного мозга они имеют место. Могут быть затронуты тело человека, двигательные функции и речь, а также его мышление и чувства.



Инсульт является основной причиной смертности и инвалидизации во всем мире. Инсульт может развиваться у любого человека любого возраста. Он затрагивает всех: оставшихся в живых, родственников и друзей, рабочие места и сообщества, но инсульт можно предотвратить. У всех нас имеется своя причина для предотвращения инсульта - какова ваша причина?



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



ИНСУЛЬТ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

90% ИНСУЛЬТОВ СВЯЗАНО
с 10 основными
факторами риска.

Если у вас диабет, проблемы с сердцем или в прошлом уже был инсульт/переходящее ишемическое нарушение мозгового кровообращения, поговорите со своим врачом о риске инсульта и профилактических методах лечения. Вот некоторые действия, которые мы можем предпринять для снижения риска инсульта.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РИСКИ

- 1. КОНТРОЛЬ ВЫСОКОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ**
Почти половина всех инсультов вызвана гипертонией. Знание и контроль вашего кровяного давления, а также изменение образа жизни или медикаментозная терапия уменьшат риск развития инсульта.
- 2. УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ 5 РАЗ В НЕДЕЛЮ**
Более трети всех инсультов развивается у людей, не делающих регулярно физические упражнения. Умеренные упражнения пять раз в неделю снижают риск развития инсульта.
- 3. ЗДОРОВАЯ, БАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА**
Почти четверть инсультов связана с плохим питанием, в частности с низким потреблением фруктов и овощей. Ежедневный прием пяти или более порций фруктов и овощей уменьшит риск развития инсульта.
- 4. СОКРАТИТЕ СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В СВОЕЙ КРОВИ**
Более 1 из 4 инсультов связано с высоким содержанием «плохого» холестерина (липопротеина низкой плотности). Употребление малонасыщенных, негидрогенизированных жиров вместо насыщенных жиров снижает риск развития инсульта. Если вам не удается поддерживать здоровый уровень холестерина с помощью одной диеты, проконсультируйтесь с врачом о том, какое лечение может помочь.
- 5. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ИЛИ ОТНОШЕНИЕ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ К ОКРУЖНОСТИ БЁДЕР**
Почти 1 из 5 инсультов связан с ожирением. Легкий способ узнать, нужно ли вам сбросить вес, - разделить окружность талии на окружность бедер. Если полученное число превышает 0,9 (для мужчин) и 0,85 (для женщин), ваш вес подвергает вас более высокому риску развития инсульта, и вам следует подумать об избавлении от лишнего веса.
- 6. БРОСЬТЕ КУРИТЬ И ИЗБЕГАЙТЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ**
Более 1 из 10 инсультов связано с курением. Прекращение курения уменьшит риск развития инсульта. Вам будет проще бросить курить, если вы обратитесь за помощью.
- 7. СНИЖЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ**
Ежегодно более 1 миллиона инсультов связано с чрезмерным потреблением алкоголя. Сокращение потребления алкоголя до двух единиц алкоголя в день для мужчин и одного для женщин поможет снизить риск развития инсульта.
- 8. ВЫЯВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ПРЕДСЕРДНОЙ ФИБРИЛЛЯЦИИ**
9 % инсультов вызваны сердечной аритмией и другими заболеваниями сердца. Проконсультируйтесь со своим врачом о возможных методах лечения, чтобы снизить этот риск.
- 9. ДИАБЕТЫ**
Диабет не только связан со схожими факторами риска, но и увеличивает риск развития инсульта. Снижение риска развития диабета уменьшает риск развития инсульта. Если у вас диабет, поговорите со своим врачом о лечении, которое поможет снизить риск инсульта.
- 10. ДОХОДЫ И ОБРАЗОВАНИЕ**
В различных регионах и внутри стран инсульт бывает связан с низким уровнем доходов и образования. Правительственная политика, направленная на борьбу с нищетой и улучшение равного доступа к здравоохранению и образованию, окажет положительное влияние на борьбу с инсультом и другими неинфекционными заболеваниями.



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke
Organization**

Что вы можете сделать, чтобы предотвратить инсульт?

ОТДЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ

1. Узнайте больше о своем индивидуальном риске инсульта с помощью клинически одобренного инструмента оценки риска инсульта, например, бесплатного приложения для оценки риска инсульта, одобренного Всемирной организацией по борьбе с инсультом.
2. Проверьте свое кровяное давление.
3. Поговорите с врачом о шагах, которые вы можете предпринять для уменьшения риска и предотвращения инсульта. Примите меры для улучшения образа жизни и снижения воздействия загрязнения воздуха.
4. Получите поддержку. Поговорите с семьей и друзьями о своей мотивировке в предотвращении инсульта и узнайте, как вы можете помочь друг другу произвести позитивные изменения в образе жизни.

ВРАЧИ

1. Исследование влияния медицинского состояния и поведения на риск развития инсульта. Треть инсультов развивается у пациентов с инсультом/преходящим ишемическим нарушением мозгового кровообращения в анамнезе. Профилактическое лечение пациентов, перенесших инсульт или сердечно-сосудистые заболевания. Принятие мер для контроля гипертонии и фибрилляции предсердий у пациентов.
2. Проведение контроля кровяного давления и пульса у пациентов и в сообществах.
3. Предоставление информации и поддержка пациентов и сообществ, а также помощь им в принятии мер для уменьшения риска развития инсульта.
4. Пропагандирование равного доступа к здравоохранению и политики, которая бы способствовала укреплению здоровья населения.

ПРАВИТЕЛЬСТВА И ЛИЦА, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

1. Реализация стратегий профилактики инсульта на уровне населения, охватывающих экономические, экологические факторы, влияющие на развитие инсульта.
2. Устранение финансовых препятствий для профилактического скрининга и принятие на себя лидирующей роли в разработке стратегий устойчивого и низкочувствительного анализа рисков и управления ими.
3. Сотрудничество с медицинскими работниками, исследователями, людьми, пострадавшими от инсульта, и организациями поддержки для разработки и реализации эффективных национальных, региональных и глобальных стратегий профилактики инсульта.

Корпоративные партнеры

Кампания по борьбе с инсультом проводится благодаря щедрому финансовому вкладу корпоративных партнеров.

Платиновый+

Medtronic

Платиновый

**Boehringer
Ingelheim**

Золотой

Bristol-Myers Squibb **Pfizer**

Серебряный

AstraZeneca

Бронзовый

**EVER
NEURO PHARMA**

О Всемирной организации по борьбе с инсультом

Миссия Всемирной организации по борьбе с инсультом направлена на сокращение воздействия инсульта на глобальном уровне с помощью профилактики, лечения и долгосрочного ухода. Мы работаем, чтобы уменьшить воздействие инсульта на отдельных лиц, членов их семей и их общины. Члены нашей организации совместно участвуют в повышении осведомленности о риске инсульта и улучшении лечения и ухода. Мы считаем, что благодаря снижению глобального влияния инсульта мир становится более здоровым.



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://hashtage.com/WorldStrokeDay)

facebook.com/worldstrokecampaign



**World Stroke
Organization**