

От острого нарушения мозгового кровообращения все чаще страдают люди в трудоспособном возрасте. В 2022 году в Удмуртии было зарегистрировано 6 475 случаев инсультов, это на 1,9% больше уровня 2021 года, рассказала главный внештатный невролог Минздрава Удмуртии Наталья Комиссарова.

«Инсульт – это нарушение функций головного мозга, развивающееся внезапно из-за прекращения кровотока в сосудах мозга вследствие образования тромба или разрыва сосуда. Риск инсульта возрастает с возрастом, чем старше человек, тем больше риск инсульта. Но сейчас, к сожалению, существует тенденция на «омоложение» сосудистых катастроф», – говорит специалист.

Инсульт можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни и соблюдать простые рекомендации:

Прогулка в быстром темпе в течение 30-40 минут 4-5 раз в неделю (если нет противопоказаний) улучшит состояние здоровья и снизит риск инсульта.

Важно питаться сбалансированно и следить за весом. Ограничьте количество соли и жира в пище, обогащайте рацион овощами и фруктами.

Откажитесь от курения и алкоголя.

Учитесь управлять стрессом.

Проверьте уровень холестерина. Если он повышен, обратитесь к специалисту, который подберет вам диету и физические упражнения или лекарственную терапию.

Следите за артериальным давлением. АД выше 140/90 – повод обратиться к врачу и начать вести свой дневник артериального давления.

Как определить инсульт? Смотрите видеопомнятку. Помните! Чем быстрее пострадавший окажется у врача, тем больше у него шансов вылечиться и восстановиться. При первых признаках инсульта обязательно вызовите бригаду скорой помощи.