**СДЕЛАЙ ШАГ ДЛЯ БУДУЩЕГО!**

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к повреждению участка мозга и нарушению его функций. Различают ишемический инсульт, возникающий при закупорке сосуда, питающего ткани мозга, и геморрагический – сопровождающийся кровоизлиянием в мозг.

Всемирный день борьбы с инсультом отмечается 29 октября уже с 2004 года благодаря Всемирной организации здравоохранения, объявившее заболевание глобальной эпидемией. Эта компания направлена на информирование населения об этом заболевании, вопросам профилактики, своевременной диагностики и обращения за медицинской помощью, новым возможностям лечения. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем на пятую часть населения в трудоспособном возрасте.

На базе Больницы скорой медицинской помощи с 2009г. работает Региональный сосудистый центр № 1, где в нейрохирургическом и неврологическом отделении для больных с нарушением мозгового кровообращением оказывается помощь в острый период заболевания, включая раннюю реабилитацию. Столько внимания уделяется этой проблеме потому, что инсульт является одной из главных причин смерти и инвалидности в мире.

Вот простые рекомендации, которые каждый из нас может выполнить чтобы свести к минимуму риск развития инсульта:

- контролировать артериальное давление (для этого необходимо иметь в домашней аптечке тонометр), и при его повышении обратиться к врачу с целью выявления причин и подбора соответствующей терапии;

- при ощущении перебоев в работе сердца или боли в груди обратиться к врачу, сделать электрокардиограмму;

- следовать правилам рационального питания, включающее достаточное количество овощей и фруктов. Также стоит уменьшить употребление, столь любимых в нашем регионе, животных жиров и поваренной соли;

- стоит избегать избытка легкоусвояемых углеводов, а для больных сахарным диабетом необходим контроль сахара крови и приверженность к диете;

- бросить курить;

- отказаться от употребления алкоголя и табакокурения;

- заниматься физкультурой (лечебной физкультурой), спортом;

- повышать устойчивость к стрессам в повседневной жизни

- соблюдать режим труда и отдыха.

Хотелось бы еще раз напомнить, что если вы у себя или своих близких заподозрите признаки инсульта (внезапно возникшие слабость, онемение, неловкость конечностей с одной стороны, нарушение речи, глотания) необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

**ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ КОВАРНЫЙ НЕДУГ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

***Автор:*** *Заведующая неврологическим отделением с ОНМК, к.м.н., врач-невролог высшей категории, руководитель РСЦ № 1 Э.М. Колчина, 2014г.*