**29 октября — Всемирный день борьбы с инсультом**

**О Всемирном дне борьбы с инсультом**

Впервые этот день отмечался в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. Эта инициатива ВОЗ и партнеров посвящена распространению информации о таком частом и опасном заболевании, как инсульт. **Этот недуг и по сей день остается одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России.** На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем в России смертность от инсульта — одна из самых высоких в мире.

**Основные факты об инсульте**

1. Инсульт — это вторая по частоте причина смертности среди населения земного шара. В этом году у 14,5 миллиона человек будет инсульт, в результате 5,5 миллиона человек умрут.
2. 80 миллионов человек во всем мире пережили инсульт и прогнозы на следующие десятилетия говорят о том, что это число будет сильно увеличиваются.
3. Инсульт набирает обороты во всем мире — за последние 10 лет риск инсульта в течение жизни у взрослых старше 25 лет вырос с 1 из 6 до 1 из 4.
4. Ежегодно в России инсульт случается примерно у 450 тыс. человек. В 30% случаев — это молодые люди в возрасте до 40 лет. Только 8% людей, из числа лиц, перенесших инсульт, восстанавливаются и могут жить полноценной жизнью.
5. Многие люди, пережившие инсульт, сталкиваются с серьезными проблемами, включая физическую инвалидность, трудности с общением, изменения в том, как они думают и чувствуют, потерю работы, дохода и социальных сетей.

В рамках Всемирного дня по борьбе с инсультом World Stroke Organization (Всемирная организация по борьбе с инсультом) ежегодно проводит всемирную информационную кампанию с определенной темой.

**В 2023 году этот День пройдет под девизом: «За жизнь, свободную от инсульта»**

**(дословный перевод - Вместе мы можем стать #лучше, чем инсульт.).**

У каждого четвертого из нас в жизни случится инсульт. 90% инсультов можно предотвратить, воздействуя на несколько поддающихся контролю факторов риска, включая высокое кровяное давление, мерцательную аритмию (нерегулярное сердцебиение), курение, диету и физические упражнения. 29 октября 2023 года мы мобилизуем заинтересованные стороны, связанные с инсультом, для повышения осведомленности и принятия мер по профилактике инсульта .

**Помните! Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга — «терапевтическое окно» — 4 часа. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.**

**Что такое инсульт?**

**Инсульт** — это острое нарушение мозгового кровообращения, характеризующееся внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением очаговой (двигательных, речевых, чувствительных, координаторных, зрительных и других нарушений) и/или общемозговой (изменения сознания, головная боль, рвота) неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов и может привести к летальному исходу или инвалидизации человека.

Результат обоих видов инсульта головного мозга один — нарушение притока крови к нервным клеткам и давление скопившейся крови на ткань мозга может впоследствии привести к гибели нервных клеток, смертельному исходу или инвалидизации человека.

**Инсульт может случиться с каждым из нас. Если вы видите, что с человеком случилась беда — не проходите мимо. В ваших руках спасти жизнь человека!**

До 90% инсультов можно предотвратить, устранив небольшое количество факторов риска, включая гипертонию, диету, курение и физические упражнения. Профилактические меры в отношении инсульта также будут способствовать значительному сокращению случаев инсульта и будут способствовать достижению глобальных целей по сокращению сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и других важных причин смерти и страданий во всем мире.

**Простые шаги к предотвращению инсульта**

|  |
| --- |
|  |
|  | **Контролируйте артериальное давление** 50% всех инсультов связано с повышенным артериальным давлением. Знайте свое артериальное давление! Оно не должно превышать 140/90 мм рт.ст. Контролируйте повышенное артериальное давление с помощью лекарств и измените образ жизни — это уменьшит риск инсульта.  |
|  | **Занимайтесь физическими упражнениями 5 раз в неделю** Более 30% всех инсультов происходит с людьми, которые физически малоактивны. 20-30 минут умеренной физической нагрузки пять раз в неделю снизят риск инсульта.  |
|  | **Ешьте здоровую сбалансированную пищу** 25% всех инсультов связано с неправильным питанием. Ешьте больше свежих фруктов и овощей: не менее 5 порций (400 грамм) в день. Снизьте употребление обработанной пищи — это снизит риск инсульта.  |
|  | **Снизьте свой холестерин** 1 из 4 инсультов связан с высоким уровнем «плохого» холестерина. Ограничьте потребление насыщенных жиров, избегайте обработанной пищи и занимайтесь физическими упражнениями — всё это поможет снизить холестерин и риск инсульта. Если изменение образа жизни не помогло снизить холестерин, обратитесь к вашему лечащему врачу — он назначит Вам лекарство.  |
|  | **Поддерживайте здоровый вес** 1 из 5 инсультов связан с избыточным весом или ожирением. Поддерживайте нормальный вес. Индекс массы тела (ИМТ) должен быть менее 25. \*ИМТ = вес (кг)/рост² (м)  |
|  | **Прекратите курить и избегайте прокуренных помещений** 1 из 10 инсультов связан с курением. Отказ от курения уменьшит риск развития инсульта у вас и живущих рядом с вами людей.  |
|  | **Уменьшите потребление алкоголя** Более 1 миллиона инсультов ежегодно связано с чрезмерным употреблением алкоголя. Ограничивайте употребление алкоголя до 1-2 стандартных доз\*. \*Стандартная доза алкоголя — 10 г чистого спирта.  |
|  | **Выявляйте и лечите аритмию сердца — фибрилляцию предсердий (ФП)** Люди с ФП в сравнении с другими людьми в 5 раз чаще имеют инсульт. Если вы старше 50 лет — проходите регулярно скрининг на ФП (например, ЭКГ), который поможет выявить это опасное заболевание, а назначение вашим врачом лечения ФП уменьшит Ваш риск инсульта.  |
|  | **Контролируйте свой уровень сахара в крови** У людей с диабетом намного выше риск развития инсульта. Правильное питание и физические нагрузки снижают риск развития приобретенного диабета и инсульта. Если у вас диабет, поговорите со своим врачом о том, как снизить риск инсульта.  |
|  | **Развивайте умение владеть собой!** 1 из 6 инсультов связан с психологическим состоянием. Умение правильно справляться со стрессом, тревогой, гневом и депрессией снижает риск развития инсульта.  |
|  | **Высыпайтесь** Важно исключить бессонницу и апноэ во сне, это важные факторы риска инсульта.  |

**Межрегиональный фонд помощи больным, перенесшим инсульт и их родственникам «ОРБИ»**

В России по инициативе группы родственников больных и Национальной ассоциации по борьбе с инсультом (НАБИ) в 2006 году был создан [**межрегиональный фонд помощи родственникам больных инсультом «ОРБИ»**](http://www.orbifond.ru/). Эта общественная организация обучает родственников больных основам ухода, предоставляет им информацию о лечебных и реабилитационных центрах, проводит просветительские акции для широких слоев населения.

**6 ключевых фактов о лечении инсульта**

1. Раннее распознавание инсульта имеет чрезвычайно важное значение. Знание признаков инсульта и лечение спасают жизни и ускоряют выздоровление.
2. 14% пациентов полностью восстанавливаются после инсульта, если получают лечение в специализированном отделении для лечения инсульта.
3. Препараты, разрушающие тромбы (тромболитики) повышают шанс благоприятного исхода на 30%.
4. Лечение, направленное на удаление тромба, повышает шанс благоприятного исхода более чем на 50%.
5. Реабилитация — важный этап в процессе лечения. Реабилитация начинается в больнице сразу после инсульта. Это может улучшить функции и помочь пациенту восстановиться с течением времени.
6. У каждого четвертого больного, перенесшего инсульт, он может повториться. Лечение, предотвращающее повторный инсульт, включает препараты для снижения артериального давления и холестерина, антитромбоцитарную терапию, антикоагулянтную терапию при фибрилляции предсердий, хирургическое вмешательство или стентирование для отдельных пациентов с тяжелым сужением сонной артерии. Изменение образа жизни также может значительно снизить риск повторного инсульта.