**29 октября 2017 г. проводится Всемирный день борьбы с инсультами.**

        Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения - разрыв, спазм или закупорка тромбом одного или нескольких сосудов мозга.

Наиболее часто последствиями инсульта являются двигательные нарушения (парезы, параличи) и интеллектуальные расстройства (нарушения памяти, внимания, скорости мыслительных процессов).В России ежегодно регистрируется порядка 400 тысяч случаев инсульта, и 35% из них с летальным исходом.

**КАКОВЫ РАННИЕ ПРЕДВЕСТНИКИ ИНСУЛЬТА?**

1. Внезапное онемение или слабость мышц лица, рук, ног, особенно на одной стороне тела.

2. Внезапная спутанность сознания, нарушение речи.

3. Внезапное нарушение зрение одного или обоих глаз.

4. Внезапное нарушение походки, координации, равновесия, головокружение.

5. Внезапная сильная головная боль неизвестной причины.

Не игнорируйте эти симптомы, даже если они исчезли. Срочно вызывайте скорую помощь. Экстренная медицинская помощь имеет очень важное значение, поскольку некоторые лекарства против инсульта помогают только в тех случаях, когда правильный диагноз и лечение начато через относительно короткое время после возникновение инсульта.

**Факторами риска развития инсульта являются: стрессы, колебания атмосферного давления, переутомление, вредные привычки - алкоголь и курение, избыточный вес, сахарный диабет, гиподинамия, повышение холестерина в крови (атеросклероз), повышение артериального давления.**

**Своевременное прохождение диспансеризации, профосмотров позволит выявить такие факторы риска инсульта как: повышение глюкозы, холестерина в крови, повышение А/Д.**

Коррекция факторов риска позволит Вам снизить риск развития инсульта.

**Что зависит лично от Вас?:**

- похудейте, насколько возможно, если Вы имеете избыточный вес;

- избегайте соленого и не досаливайте пищу;

- уменьшите потребление спиртных напитков;

- бросьте курить или, по-крайней мере, уменьшите количество выкуренных в сутки сигарет;

- страдающим артериальной гипертонией необходимо с помощью лечащего врача подобрать лекарства для поддержания нормального артериального давления( т.е. менее 140/90 мм.рт.ст.) и постоянно принимать их в рекомендованных дозах;

-если Вы страдаете сахарным диабетом – регулярно контролируйте уровень сахара крови ;

- лечите сопутствующие заболевания;

- регулярно занимайтесь физкультурой или хотя бы ходите как можно больше пешком ( 3000 шагов в день – достаточная профилактика гиподинамии)

**Лечить инсульт крайне сложно, но его можно предупредить, начинайте профилактику инсульта заблаговременно. Внимательно относитесь к своему здоровью и здоровью своих близких!**