

## **С 28 октября по 3 ноября 2024 года Минздрав России проводит Неделю борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября).**

Заболевания системы кровообращения занимают лидирующую позицию среди причин смерти во всем мире. Внутри этой большой группы болезней второе место после ишемической болезни сердца занимают сосудистые заболевания мозга, а среди них наибольшее значение имеет острое нарушение мозгового кровообращения, более известное как инсульт. Каждый год инсульт поражает 15 миллионов человек в мире, из них в России – 450 тысяч.

Термин «инсульт» происходит от лат. *insultus* - «наскок, нападение, удар». Первые сведения об этом заболевании относятся к IV веку до н.э. и описываются Гиппократом как потеря сознания в результате заболевания головного мозга. Позже упоминания об инсульте встречаются в учениях древнеримского медика и философа Галена, однако он обозначил их термином «апоплексия» (от др.-греч. ἀποπληξία - «паралич»).

### **Профилактика инсульта**

Прежде всего, необходимо взять под контроль заболевания, повышающие риск развития инсульта – это гипертоническая болезнь и сахарный диабет. Регулярно принимайте назначенное врачом лечение, контролируйте уровень артериального давления и глюкозы крови.

Большую роль играют поведенческие факторы: физическая активность, рацион питания, вредные привычки.

Занятия аэробными физическими упражнениями минимум не менее 150-300 минут в неделю значительно снижают риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта. Прекрасно подойдут бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, игра в баскетбол, танцы, плавание и даже интенсивная работа по дому или во дворе.

Питание также должно быть сбалансированным и рациональным. Оптимальной для здоровья является с высоким содержанием клетчатки (например, за счет овощей, ягод и фруктов, а также круп и цельнозерновых продуктов) и полиненасыщенных жирных кислот (нерафинированные растительные масла, орехи, рыба).

Стоит также отказаться от вредных привычек. Так, курение увеличивает риск развития инсульта в 2,5 – 5 раз. Если курильщик бросит вредную привычку, риск инфаркта и инсульта снизится в два раза, правда, не сразу, а через 5 лет. Алкоголь же способен повышать уровень артериального давления, приводит к ремоделированию сосудистой стенки и повышает риск как ишемического, так и геморрагического вариантов инсульта.