



Тематические недели Минздрава РФ.  
27 октября – 2 ноября 2025 года

## **НЕДЕЛЯ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ (В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ 29 ОКТЯБРЯ)**



ГБУЗ ЛО «ТИХВИНСКАЯ  
МЕЖРАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА  
ИМ. А.Ф.КАЛМЫКОВА»

**Ежегодно 29 октября отмечается Всемирный День борьбы с инсультом. Сегодня инсульт стал основной причиной инвалидизации во всем мире и второй по значимости причиной смерти.**

### **ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА.**

Первым и самым важным фактором развития этого заболевания является высокое артериальное давление. Больше половины всех инсультов – следствие гипертонии. Регулярное измерение артериального давления, его своевременная медикаментозная коррекция и изменение образа жизни – путь к профилактике грозных осложнений гипертонии, включая инсульт.

Различные нарушения регулярности сердечных сокращений, в том числе тахикардия, мерцательная аритмия, при отсутствии лечения также могут стать причиной развития инсульта. Такие инсульты протекают тяжелее прочих и чаще приводят к летальному исходу. При своевременной диагностике и лечении нарушений ритма эти инсульты можно предотвратить.

1 из 5 человек, перенесших инсульт, страдает сахарным диабетом II типа. Диабет можно контролировать с помощью лекарств, диеты и физических упражнений.

**ВАЖНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕРОЙ ИНСУЛЬТА ЯВЛЯЮТСЯ ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.**

Простой способ снизить риск развития инсульта – увеличить интенсивность и продолжительность своей ежедневной физической активности. Всего 30 минут упражнений умеренной интенсивности пять раз в неделю могут снизить риск развития инсульта на 25%.

Более половины всех инсультов связаны с последствиями несбалансированного питания. Здоровое, рациональное питание поможет сохранить здоровый вес, нормализовать артериальное давление и снизить уровень холестерина, а в результате – предотвратить инсульт. Существенно снижает риск инсульта рацион, основанный на растительных продуктах, с умеренным количеством мяса и рыбы.

Лишний вес повышает риск развития инсульта на 22%, а при ожирении этот риск увеличивается на 64%. Вероятность инсульта повышается как следствие гипертонии, ишемической болезни сердца, и диабета II типа, которые развиваются на фоне избытка массы тела.

Примерно 1 из 6 инсультов связан с последствиями депрессии или стресса. Каждому человеку стоит научиться контролировать свои эмоции и противостоять стрессу.

Выкуривание 20 сигарет в день в шесть раз увеличивает вероятность инсульта. Если вы курите, отказ от курения снизит риск не только возникновения инсульта, но и ряда других заболеваний.

Употребление алкоголя как регулярное, так и разовое, увеличивает риск инсульта.

## СПОСОБЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО УМЕНЬШИТЬ ТЯЖЕСТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ ИНСУЛЬТА.

Своевременное распознавание признаков инсульта на ранней стадии, оказание неотложной медицинской помощи могут существенно улучшить результаты.

Основные симптомы инсульта должен знать каждый. Существует очень простой тест на инсульт. Его еще называют тест «УЗП» – улыбнись, заговори, подними руку.

\* Попросите человека улыбнуться. Улыбка несимметричная, уголок рта с одной стороны опущен или не приподнимается, возможно подтекание слюны;

\* Попросите назвать свое имя или повторить за вами простую фразу. Речь нечеткая, замедленная или невозможность артикуляции;

\* Попросите человека поднять руки вверх или вытянуть перед собой.

Движения несимметричны, выполняются с разной скоростью или возможны только с одной стороны.

При положительном результате хотя бы одного из пунктов этого теста необходимо немедленно вызвать «скорую помощь» и экстренно госпитализировать пострадавшего. Для инсульта существует «терапевтическое окно» 4,5 часа. Если лечебные мероприятия начать не позже этого времени – высока вероятность свести к минимуму или избежать развития тяжелых последствий инсульта. Врачебная помощь необходима даже в случае слабой выраженности симптомов инсульта.