



Российская Федерация • Министерство здравоохранения Калининградской области
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ»**

236006, г. Калининград, ул. Литовский вал, 64а

ИНН 3906040488 • КПП 390601001

УФК по Калининградской области (Центр медицинской профилактики, л/с 03352013860)

доп.код 30005 КБК 03930304020020000180

ГРКЦ ГУ Банка России по Калининградской обл. г. Калининград

р/с 40603810000001000001, БИК 042748001, ОКОНХ 91514 • ОКПО 44180753

Исх. № 518 от 05.07.17

тел./факс (401 2) 46 72 71

E-mail: cmp@infomed39.ru

В рамках реализации государственной политики в сфере пропаганды здорового образа жизни ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» проводит информирование населения по вопросам профилактики заболеваний.

Просим Вас использовать предоставленный материал для информирования населения на безвозмездной основе.

Пресс-релиз

Профилактика цереброваскулярной болезни

Термин «цереброваскулярные заболевания» объединяет группу заболеваний головного мозга, отражающих патологию церебральных (мозговых) сосудов с нарушением кровообращения. Среди них особое место занимает инсульт. Это заболевание, характеризующееся поражением головного мозга в результате нарушения мозгового кровообращения. Различают геморрагический инсульт (кровоизлияние в головной мозг) и ишемический, возникающий в результате закупорки сосудов головного мозга.

Мозговые инсульты ежегодно поражают в мире до 6 миллионов человек. В России заболеваемость инсультами является одной из самых высоких в мире. В течение года у нас в стране инсульт возникает у 400-450 тыс. человек, 200 тысяч из них погибает. Более 25% больных – лица трудоспособного возраста (40-45 лет). Каждые 90 секунд с одним из жителей нашей страны происходит инсульт.

Смертность при ишемическом инсульте достигает 20%, при геморрагическом – 50%. Из перенесших инсульт 20% становятся инвалидами, и только 12% возвращается к активной жизни, имея при этом 15-20-кратно возросший риск возникновения повторного инсульта. В России проживает более 1 миллиона больных, перенесших инсульт.

Факторы риска мозгового инсульта:

1. Возраст: чем старше, тем выше вероятность.
2. Артериальная гипертензия (АГ) - встречается у 40% женщин и у 30% мужчин. При повышении диастолического (т.н. нижнего) давления на 5 мм рт.ст. риск инсульта возрастает на 1/3. Вероятность инсульта резко возрастает при давлении выше 90 мм рт.ст. Риск инсульта при АД более 160/95 мм рт.ст. возрастает приблизительно в 4 раза по сравнению с нормальным АД, а при давлении более 200/115 мм рт.ст. – в 10 раз. Даже единичный гипертонический криз (внезапное повышение

АД) может осложниться развитием инсульта. Оптимальным считается АД ниже 140/90 мм рт.ст., для диабетиков – до 130/85 мм рт.ст., у пожилых - 140/90 мм рт.ст.

3. Атеросклероз.
4. Врожденные аномалии строения сосудов головного мозга.
5. Резкое падение АД в результате инфаркта миокарда, нарушения сердечного ритма, кровотечения, боли и т.п.
6. Токсическое поражение сосудов головного мозга в результате злоупотребления алкоголем, употребления наркотических средств.
7. Опухоли - мозговые и внечерепной локализации.
8. Заболевания сердца, нарушение сердечного ритма (пороки, эндокардит, ревматизм, мерцательная аритмия).
9. Инфекции.
10. Сахарный диабет, нарушение жирового обмена.
11. Заболевания крови с нарушением ее свертываемости.
12. Черепно-мозговые травмы.
13. Курение.
14. Стрессы.
15. Сочетание нескольких перечисленных факторов.

Указанные факторы не обязательно должны стать причиной развития болезни. Это достоверно чаще встречающиеся причины у заболевших.

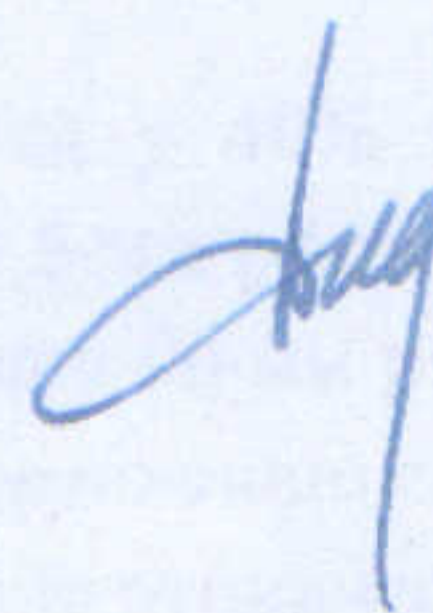
Профилактика инсульта.

Если возраст и врожденные аномалии строения сосудов изменить нельзя, то на все остальные факторы риска развития инсульта вполне можно воздействовать. Для этого необходимо:

- нормализовать артериальное давление и поддерживать его на оптимальном уровне;
- соблюдать диету с ограничением животных жиров, количества поваренной соли – 5 г в сутки;
- отказаться от курения, злоупотребления алкоголем;
- лечить имеющийся сахарный диабет;
- осуществлять контроль за уровнем холестерина в крови;
- избегать травм головного мозга;
- по возможности избегать стрессовых ситуаций, управлять своими эмоциями;
- лечить имеющиеся инфекционные заболевания;
- осуществлять посильную физическую нагрузку;
- регулярно проходить медицинские осмотры.

Для предупреждения инсульта нужно своевременно позаботиться о своем здоровье. Поскольку исход инсульта неопределенный, этого достаточно, чтобы сделать вывод: инсульт легче предупредить, чем лечить. Шанс избежать инсульта всегда есть.

И.О. главного врача



С.Д. Дадьянов