* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
	+ [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
	+ [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
	+ [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
	+ [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
	+ [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
	+ [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
	+ [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
	+ [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
	+ [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
	+ [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
	+ [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
	+ [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
	+ [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
	+ [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
	+ [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
	+ [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
	+ [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
	+ [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
	+ [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
	+ [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
	+ [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
	+ [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
	+ [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
	+ [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
	+ [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
	+ [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
	+ [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
	+ [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
	+ [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
	+ [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
	+ [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
	+ [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
	+ [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
	+ [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
	+ [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
	+ [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
	+ [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
	+ [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
	+ [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
	+ [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

Начало формы

 Конец формы

**Инсульт**



Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но уменьшить риск достаточно просто.

**Что такое инсульт?**

Это состояние, когда сгусток крови – тромб – или кровь из разорвавшегося сосуда **нарушает кровоток в мозге**. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

**Каким бывает**

Три четверти всех случаев заболевания – **ишемический** инсульт. Этим термином называют состояние, при котором тромб закупоривает сосуд и блокирует приток крови к определенной части мозга.

Обычно тромб образуется где-то в периферических сосудах тела, отрывается и по кровяному руслу достигает головного мозга. Там он застревает в мелких сосудах мозга и перекрывает кровоток в них.

Вторая разновидность инсульта – **геморрагический** – встречается значительно реже. Он происходит, когда в головном мозге разрывается кровеносный сосуд.

Если сосуд находится на поверхности мозга, вытекшая кровь заполняет пространство между мозгом и черепом. Это называется субарахноидальным кровотечением. А если сосуд лопается в более глубоких структурах мозга, кровь из него заполняет окружающие ткани.

Но результат обоих видов кровотечения один – нарушение притока крови к нервным клеткам и давление скопившейся крови на ткань мозга.

**К чему приводит**

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта.

У многих людей, перенесших инсульт, остается частично или полностью **парализованной** одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации. Страдают и **интеллектуальные способности** – память, познавательные функции.

**Симптомы инсульта**

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

**Обычные симптомы** инсульта:
— Головокружение, потеря равновесия и координации движения
— Проблемы с речью
— Онемение, слабость или паралич одной стороны тела
— Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие
— Внезапная сильная головная боль

**Как распознать инсульт**

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест из трех заданий. Если выполнение **всех трех заданий затруднено**, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу уточнив, что речь идет о подозрении на инсульт.

1. Попросите человека **широко улыбнуться**, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.

2. Затем попросите закрыть глаза, **поднять руки и держать их** в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта.

3. Далее **попросите повторить** какое-нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

**Из-за чего развивается инсульт**

Тромбы, вызывающие ишемические инсульты, обычно образовываются в артериях, просвет которых сужен из-за **атеросклеротических бляшек**. Это отложения белков, транспортирующих холестерин.

Сгустки крови могут образовываться из-за плохой работы сердца или вследствие травмы, вызывающей разрывы сосудов в конечностях, брюшной или грудной полости.

Кровоизлияния вызываются и **повышением артериального давления** – оно приводит к разрыву мелких сосудов в мозге.

Еще одна причина инсульта – разрыв аневризм, ненормально расширенных участков кровеносных сосудов. Но и эта проблема нередко вызывается и усугубляется повышенным давлением.

**Основные факторы развития**

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

К таким факторам относятся:
— Повышенное артериальное давление
— Высокий уровень холестерина
— Диабет
— Ожирение и избыточный вес
— Сердечно-сосудистые заболевания
— Курение
— Употребление наркотиков
— Употребление алкоголя

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин,

**Как его предотвратить?**

Профилактика инсульта основывается на **основных принципах здорового образа жизни**.

Знайте и контролируйте свое [артериальное давление](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/bolezn-kotoruu-mozhno-kontrolirovat-gipertoniya).

Не начинайте курить или [откажитесь от курения](http://www.takzdorovo.ru/31may/) как можно раньше.

Добавляйте в пищу как можно [меньше соли](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sol/) и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.

Контролируйте уровень [холестерина](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kholesterin/) в крови.

Соблюдайте основные [принципы здорового питания](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/20-faktov-o-zdorovom-pitanii) – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.

Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после [принятия спиртного](http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/kak-ubit-svoj-mozg/).

Регулярно занимайтесь спортом. Даже [умеренная физическая нагрузка](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/fizicheskaya-nagruzka-skolko-nuzhno) – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

**Самое важное**

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Он приводит к параличу конечностей, нарушению речи, проблемам с памятью и инвалидности. Значительно снизить риск развития инсульта можно, соблюдая основные принципы здорового образа жизни.