**Инсульт бывает не только у пожилых. Советы педиатра.**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП 37.**

**29 октября отмечается Всемирный день борьбы с инсультом**.

Что такое инсульт? Инсультом называют серьезную острую проблему с кровообращением в мозге. Причиной может быть разрыв сосуда или тромб, перекрывающий поток крови. Функции нервных клеток могут оказаться полностью нарушенными, а мозговая ткань может погибнуть. В зависимости от того, какой из участков мозга был поврежден, страдают те функции, за которые он отвечал. Кто-то теряет речь. Кого- то парализует – частично или полностью. У кого-то возникают проблемы с дыханием. Кто-то и вовсе погибает.

Инсульт является важной медико-социальной проблемой не только России, но и мира. Каждые 1,5 минуты в России кто-то заболевает инсультом. По данным ВОЗ ежегодно от инсульта умирает около 5 млн. человек: в острой стадии погибают 30%, в течение первого года – более половины больных, а в течение 5 лет умирают около 70% больных. Среди выживших высока доля тяжелых инвалидов.

***Но любую болезнь легче предупредить, чем вылечить!*** И инсульт не исключение. Выделяют группы риска, которые способствуют его развитию: отягощенная наследственность, возраст старше 50 лет, **курение, злоупотребление алкоголем**, болезни сердца, особенно сопровождающиеся аритмиями, **сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия, ожирение, чрезмерные физические нагрузки, гиподинамия, эмоции и стресс**. С некоторыми из этих факторов реально можно бороться! Важно следить за своим весом, отказаться от вредных привычек, принимать препараты для снижения артериального давления, ограничить потребление соли, быть физически активным, контролировать уровни сахара и холестерина в крови. Многие из перечисленных мероприятий можно охарактеризовать одним выражением, всё это мероприятия по **ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**. Особенно важно соблюдать их людям с отягощенной по инсульту наследственностью.

Вот ***несколько заповедей профилактики инсульта*:**

1. Проверяйте свое артериальное давление.
2. Узнайте, нет ли у Вас мерцательной аритмии. Для этого сделайте ЭКГ.
3. Следите за уровнем сахара в крови.
4. Рекомендуется диета с низким содержанием соли и жира. Уменьшая количество соли и жира, можно снизить артериальное давление, и, что более важно, снизить риск развития инсульта. Оптимальная норма соли в день составляет не более пяти граммов, также необходимо свести до минимума потребление переработанных продуктов: рыбных и мясных консервов, кетчупов, колбас и других копченых продуктов. Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп. Продукты, богатые по содержанию магнием, калием, клетчаткой должны постоянно входить в рацион питания, недостаток калия может стать причиной возникновения инсульта. Свежие овощи и фрукты являются источником антиоксидантов, которые предотвращают появление бляшек и развитие атеросклероза. Крупы, нежирное мясо и рыба, морепродукты, молочные продукты – основные элементы для успешной профилактики инсульта. Контролируйте свой вес. Долой фастфуд, покупную выпечку, чипсы, крекеры и маргарин! Так «хорошими» жирами обладает средиземноморская диета, где рекомендуется употреблять грецкие орехи и миндаль, а из рыбы – форель, сельдь, макрель.
5. Откажитесь от курения. Курение удваивает риск инсульта.
6. Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями. Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние здоровья и снизить риск инсульта. Особенно хороши аэробные тренировки: ходьба, бег, плавание, велосипед.
7. Сон 7-8 часов в день.
8. Избегайте стрессов.

**Инсульт с каждым годом молодеет, а, значит, всё большее количество людей находится в зоне риска.** Задачей каждого человека является соблюдение правил профилактики для предупреждения этого грозного заболевания.

Врач педиатр

Школа «Здорового образа жизни»

Тесленко О.Г. 2023г