

Всемирный день борьбы с инсультом!

Инсульт – одна из причин заболеваемости и смертности во всем мире. Причина возникновения инсульта – нарушение кровообращения в головном мозге. Из-за недостатка питания происходит повреждение части мозга и закупорка сосудов. В результате, возникает кровоизлияние и гибель мозговой ткани.

По данным ВОЗ, ежегодно инсульт развивается не менее чем у 5,6 - 6,6 млн. человек. Среди причин смертности инсульт находится на третьем месте. Ежегодно от инсульта погибает около 4,6 млн. человек.

В Арамильском ГО в 2015 г. было зарегистрировано 68 случаев заболеваний инсультом показатель на 100 тыс. населения составил 378,17.

Инсульт редко развивается без видимой причины, большинство больных имеют предшествующие факторы риска. На одни факторы, такие как гены или возраст, невозможно повлиять, а коррекция других факторов, например, образа жизни, может предотвратить инсульт.

Профилактика инсульта является обязательной для лиц, входящих в группу риска:

женщины старше 50, мужчины старше 45 лет; лица с повышенным артериальным давлением; сердечной недостаточностью; с высоким артериальным

давлением и установленным диагнозом «гипертония»; с сахарным диабетом; с болезнями сердца с нарушениями ритма (аритмией); с болезнями, сопровождающимися образованием кровяных тромбов;

курильщики со стажем. Особое место среди этих состояний занимает профилактика инсульта в пожилом возрасте. У людей после 50 лет происходят нормальные возрастные изменения кровеносных сосудов – снижение эластичности сосудистой стенки, которая может не выдерживать резкого повышения давления, например, на фоне стресса или сильных эмоций.

Как предупредить инсульт?

Контролируйте свое артериальное давление

Артериальная гипертензия (АГ) является одним из наиболее важных установленных факторов риска ишемического инсульта и мозговых кровоизлияний.

Эффективное лечение артериальной гипертензии вдвое снижает риск инсульта. С целью устойчивого поддержания артериального давления на уровне не выше 140/90 мм рт. ст. необходимо ежедневно принимать препараты, препятствующие его повышению.

Откажитесь от курения

Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах сердца и мозга. Образовавшиеся атеросклеротические бляшки резко ограничивают просвет сосуда, и когда давление падает, протекающей по суженному сосуду крови может не хватать для нормального питания определенного участка мозга, что вызовет его гибель.

Особенно сильное разрушающее действие на сосуды оказывает содержащаяся в табачном дыме окись углерода.

Отказ от курения снижает риск инсульта в 2 раза - независимо от вашего возраста и от стажа курения.

Не злоупотребляйте алкоголем

Злоупотребление алкоголем сопровождается дополнительным повышением АД, утяжелением течения АГ, развитием кардиомиопатии и нарушений ритма сердца. Все это увеличивает риск инсульта.

Контролируйте свой вес

Повышенная масса тела способствует подъему артериального давления, развитию заболеваний сердца и сахарного диабета, а каждое из этих состояний повышает риск инсульта. Здоровое питание и регулярные физические упражнения помогут контролировать массу тела.

Придерживайтесь здорового питания - здоровое питание имеет ключевое значение в здоровье сердца и сосудов.

Употребляйте больше фруктов и овощей.

Не переполняйте желудок балластной пищей. Вместо этого употребляйте как можно больше свежих фруктов и овощей, а также сухофруктов. Выбирайте мясо с низким содержанием жира. Не употребляйте слишком много красного мяса - лучше выбрать рыбу, домашнюю птицу (без шкурки), дичь или вегетарианские блюда. В красном мясе содержится много насыщенных жиров, которые усиливают атеросклероз.

Ограничьте употребление соли

Соль повышает артериальное давление. Не досаливайте пищу и воздержитесь от соленых продуктов.

Употребляйте больше пищевых волокон.

Пища, богатая пищевыми волокнами, способствует снижению содержания жиров в крови. Попробуйте зерновой хлеб, каши, бурый рис, пасту и зерна.

Ограничьте количество жиров в употребляемой пище.

Жиры должны поступать вместе с пищей, но слишком высокое их содержание может привести к зашлаковке сосудов и повышению веса. Постарайтесь ограничить количество жира и заменить маргарин и сливочное масло на растительное, подсолнечное или ореховое масло.

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если Вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения:

Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела.

Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза.

Трудность речи или понимания простых положений.

Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение, или слабость.

Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль.

По материалам Южного Екатеринбургского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

Уральский клинический центр до конца 2016 года ждет на эндопротезирование коленного сустава еще 356 пациентов

Именно столько квот на проведение дополнительных операций по эндопротезированию коленного сустава получено от областного Минздрава Уральским клиническим лечебно-реабилитационным центром. Для пациентов, зарегистрированных на территории Свердловской области, операция будет проводиться бесплатно.

При заболеваниях коленного сустава воспалительного (артриты) или дегенеративного характера (артрозы) происходит повреждение и постепенное разрушение хряща, что ведет к появлению болей и нарушению функций сустава. Эндопротезирование является эффективным и часто единственным способом восстановления утраченной

функции конечности на поздних этапах развития заболевания.

На сегодняшний день в Центре проведено более 2000 подобных операций и созданы все условия для максимально быстрого и полноценного получения высокотехнологичной медицинской помощи по травматологии и ортопедии.

Для пациентов с заболеваниями коленного сустава организован первичный прием по полису ОМС, действует скидка на проведение предоперационных обследований в Центре. Планирование операций осуществляется при помощи современных рентгеновских установок и систем обработки снимков, что позволяет наиболее точно восстановить нормальную ось конечности и

является залогом успешного лечения. При выборе эндопротеза учитываются индивидуальные и возрастные особенности пациента.

Реабилитация после проведения эндопротезирования коленного сустава не менее важна, чем сама операция. Полноценная реабилитация позволяет вернуться к выполнению многих функций, которые выполнялись в прежние годы до начала заболевания.

Комплекс восстановительного лечения в Уральском клиническом центре начинается на следующие сутки после операции, длится 5-7 дней и включает в себя занятия лечебной гимнастикой, механотерапию, физиотерапевтические процедуры. К выписке пациент уверенно держится на

костылях, может самостоятельно обслуживать себя в пределах квартиры, с ним отрабатываются навыки правильной походки и ходьбы по лестнице. При наличии показаний пациента оставляют на второй этап реабилитации, который также проводится по полису ОМС, т.е. бесплатно для пациента.

Записаться на консультативный прием и получить более подробную информацию вы можете по телефону CALL-центр 8(3435) 444-555 или на сайте ural-clinic.ru.

Специалист по связям с общественностью и СМИ
Рябинина Ирина Александровна
Телефоны: +7(3435) 42-99-03 (доб.6276), +7 967 859 22 75
e-mail - Ryabininaia@vt-clinic.ru.