Все новости Варненского района: **www.sovselo.ru**

«Советское село» **№ 42** (9083) **26 октября** 2024 года

БУДЬ ЗДОРОВ

Мы здоровье сберегаем — от инсульта убегаем

Ежегодно 29 октября отмечается Всемирный день борьбы с инсультом. Цель — привлечь внимание населения к проблеме заболевания, вопросам профилактики, своевременной диагностики и обращения за медицинской помощью, новым возможностям лечения.

Одна из моих бывших пожилых коллег находилась дома одна. Выходя из ванной, внезапно почувствовала тревогу, беспричинный страх, а затем мир как будто внезапно выхватили из поля зрения. Она упала навзничь, и всё, что могла наблюдать в последующие шесть часов, свою неловко вытянутую вперёд руку.

К счастью, муж пришел вовремя. Женщину отвезли в больницу и поставили диагноз — микроинсульт. Ей очень повезло. Несмотря на долгое время без медицинской помощи, необратимых повреждений её мозг не получил. Тромб растворили, и после кратковременной реабилитации коллега снова вышла на работу.



Однако далеко не всем так везёт. И сегодня мы поговорим об инсульте (ударе) головного мозга. Наш эксперт — фельдшер кабинета профилактики Варненской районной больницы **Надежда ЮДИНА**.

К.В.: ***Надежда Анатольевна, расскажите, пожалуйста, нашим читателям, что такое инсульт и насколько он опасен?***

Н.А.: Очень опасен! Заболевание вызывается закупоркой сосудов в головном мозге, провоцирующей острое кислородное, а затем и питательное голодание нервных клеток. Обычно случается на фоне атеросклеротических изменений, высокого давления, сахарного диабета.

К.В.: ***То есть людям с хроническими болезнями стоит волноваться в первую очередь?***

Н.А.: Да, определенно. И пожилым. Чаще всего инсульт случается у возрастных людей. Большая часть случаев зафиксирована среди лиц, старше 45 лет. В последние годы, кстати, наблюдается увеличение доли молодёжи с официально диагностированным инсультом. Это связывают с распространением патологий сердечно-сосудистой системы. Всемирная организация здравоохранения утверждает, что в большинстве случаев можно избежать летальных исходов, если вести здоровый образ жизни и подкорректировать опасное поведение пациентов.

К.В.: ***Как нашим читателям понять, что пора обращаться к врачу? Есть способы диагностики в «домашних» условиях?***

Н.А.: Конечно, есть, ведь патология, о которой мы говорим, развивается очень быстро. От скорости диагностирования буквально зависит жизнь пострадавшего. Самый простой бытовой способ — тест УДАР (улыбка, движение, артикуляция). Попросите человека с подозрением на инсульт улыбнуться или показать зубы, одновременно поднять обе руки, повторить простые фразы. Тревожные признаки — видимая ассиметрия на лице, движения рассинхронизированы, речь сильно замедлена. Если человек не способен поднять обе руки, у него страдает дикция, обратный отсчёт пошёл. У докторов есть около 4,5 часов для спасения жизни пациента. Первый из них самый важный — «золотой час», когда последствия будут минимальны или их совсем не будет. Необходимо обратиться в больницу немедленно!

К.В.: ***Подскажите, к какому врачу следует записаться?***

Н.А.: Обращаться нужно в отделение скорой помощи! При подозрении на инсульт важна скорость доставки и постановки предварительного диагноза. Сотрудники неотложки имеют нужную квалификацию. Более детально случай изучит и после экстренной госпитализации займётся лечением врач-невролог.

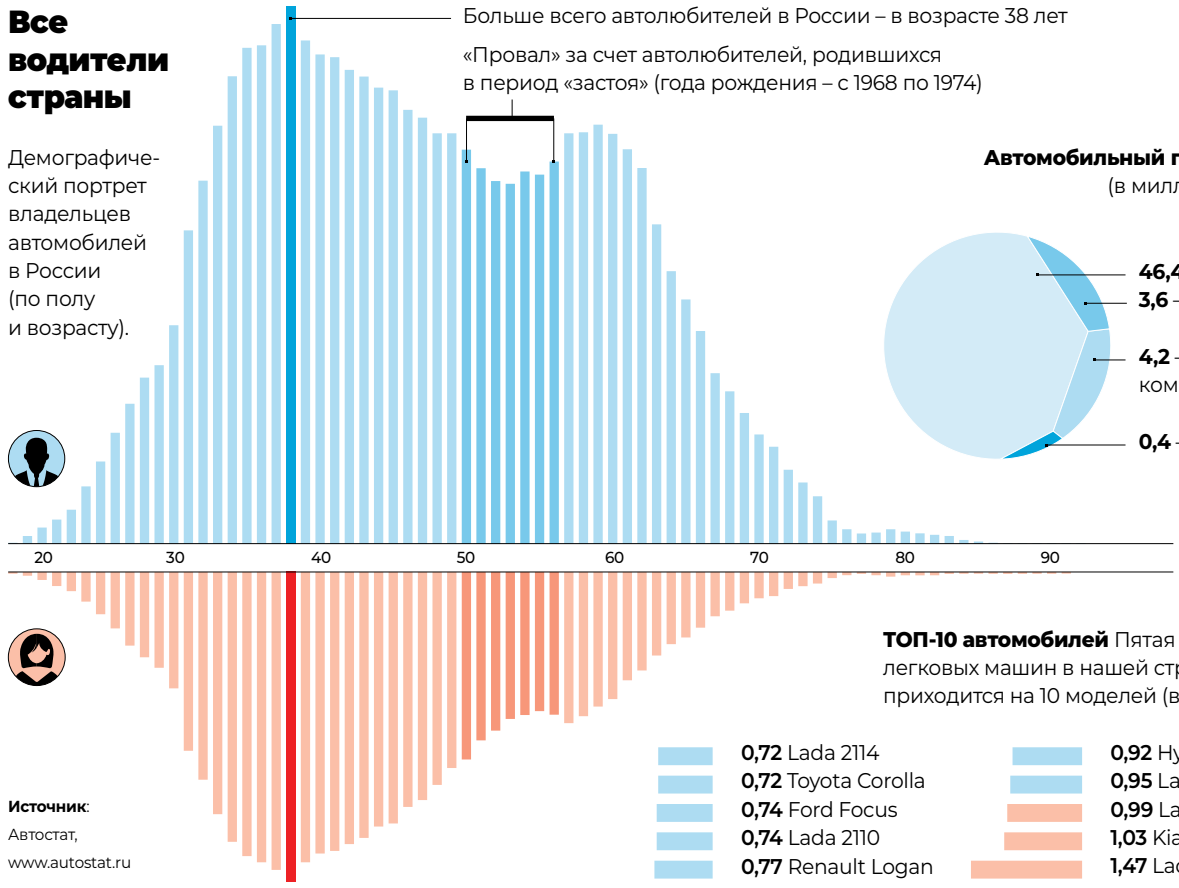
К.В.: ***Какую профилактику посоветуете?***

Н.А.: Профилактикой инсульта заниматься нужно и полезно. Здоровый образ жизни, правильное питание, умеренная активность, исключение вредных привычек помогут снизить не только вероятность кровоизлияния в мозг, но и замедлить развитие других возрастных хронических заболеваний.

Кирилл ВОЛКОВ

Все водители страны

Демографический портрет владельцев автомобилей в России (по полу и возрасту).



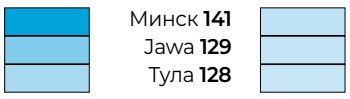
Источник: Автостат, www.autostat.ru

Автомобильный парк России (в миллионах штук)

ТОП-10 автомобилей Пятая часть всех легковых машин в нашей стране приходится на 10 моделей (в млн штук)

2155 тысяч мотоциклов зарегистрировано в России (на 01.01.2024 г.)

ТОП-6 мотоциклов Самые распространенные мотоциклы (в тыс. штук):



Астрологический гороскоп красоты с 28 октября по 3 ноября

ОВЕН (21.03 - 20.04).
Вы совершенно напрасно забыли о джинсах, ведь они удобны и всегда в моде. Выбирайте любые модели: и узкие и свободные. В прохладные дни сочетайте одежду из денима со свитерами крупной вязки и высоким воротом.

ТЕЛЕЦ (21.04 - 21.05).
Не забывайте: слишком большое количество бессонных ночей подряд не пойдет на пользу вашему внешнему виду. Не украсят вас и слишком откровенные наряды, с помощью которых вы попробуете привлечь к себе внимание окружающих. Сейчас крайне важно помнить о чувстве меры.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 - 21.06).
На этой неделе вам наверняка предстоит не одна важная встреча и романтическое свидание. Так что одевайтесь стильно. Выбирайте эффектные сочетания цветов: фиолетовый и черный, серый и розовый. Также в моде близкие оттенки: голубой с синим, бирюзовый с зеленым.

РАК (22.06 - 23.07).
Если вы собираетесь устроить феерический праздничный вечер для большой компании друзей, посвятите его осени. Пусть все гости надевают желтое или оранжевое. А на столе будут тыква, яблоки, шарлотка.

ЛЕВ (24.07 - 23.08).
Если вы хотите поразить гостей новыми блюдами, стоит приготовить их на пробу заранее. Есть вероятность, что вкус окажется не совсем таким, на какой вы рассчитывали. А вот о количестве калорий в лакомствах можете не беспокоиться. Вы в хорошей форме и можете немножко расслабиться.

ДЕВА (24.08 - 23.09).
В целом, вы довольны собой, только немного устали. Ни о чем не волнуйтесь и обойдитесь без переработок. Не перегружайте свой организм тренировками, сейчас вполне можно сделать небольшой перерыв. В выходные хорошо бы сходить в любимый музей или посетить новую выставку.

ВЕСЫ (24.09 - 23.10).
Вы никогда не боялись пойти против общественного мнения, не бойтесь и сейчас. Вкус вас не подведет, и вы наверняка отдадите предпочтение в одежде тому, что будет вам к лицу. Даже если это и не самые модные тенденции.

СКОРПИОН (24.10 - 22.11).
Вы сейчас в хорошей форме и готовы горы свернуть. Будьте активны, верьте в себя, и у вас все получится. Окружающие считают вас сильной и неординарной личностью.

СТРЕЛЕЦ (23.11 - 21.12).
Если на этой неделе вы, наконец, собрались приобрести абонемент на фитнес, не откладывайте! Только не забывайте о том, что заниматься нужно регулярно, иначе результатов придется ждать очень долго.

КОЗЕРОГ (22.12 - 20.01).
Благоприятное время, чтобы обновить гардероб и создать себе новый имидж. Вы прекрасно себя чувствуете и полны энергии, которую можно расходовать с пользой. Попробуйте освоить несколько новых блюд из овощей и морепродуктов, полезных для здоровья.

ВОДОЛЕЙ (21.01 - 19.02).
На этой неделе вам явно требуется отдых, ваши силы и нервы на пределе. Возьмите отпуск или съездите в загородный отель на выходные. Вам просто необходимо выспаться и подышать свежим воздухом.

РЫБЫ (20.02 - 20.03).
Вам стоит всерьез задуматься о том, сколько времени вы проводите на многочисленных вечеринках. Очень может быть, что вам просто некогда заниматься всем остальным. Да и спиртным злоупотреблять опасно.

А вы не забыли ПОЗДРАВИТЬ друзей и ЛЮБИМЫХ?
тел.: 3-01-56, sovselo@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ НОВОСТИ РАЙОНА
SOVSELO.RU