

## 10 фактов об инсульте.

Инсульт — тяжелое, изменяющее жизнь и часто подавляющее человека событие. Большинство людей, перенесших инсульт, испытывают определенные эмоциональные изменения, в том числе шок, раздражение, тревожность и депрессию. После инсульта является обычным состояние грусти и огорчения, но депрессия — это тот случай, когда эти негативные эмоции не исчезают и длятся неделями или даже месяцами.

1. Инсульт находится на третьем месте по смертности после онкологических заболеваний и ишемической болезни сердца. В мире каждые две секунды у кого-то случается инсульт, а каждые шесть секунд кто-то погибает от инсульта.
2. Только 15-20% людей, перенесших инсульт, возвращается к нормальной жизни. 33% пациентов умирают в течение года после перенесенного инсульта, 37% становятся зависимыми от посторонней помощи, а у 10% пациентов возможен повторный инсульт.
3. Есть два вида инсультов – ишемический инсульт (около 80% всех случаев инсульта) и геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг — около 15% случаев). Различают также кровоизлияние под паутинную оболочку головного мозга — около 5% всех случаев.
4. Риск развития инсульта у мужчин на много выше, чем у женщин, так как гормональная система женщины оберегает ее от подобных проблем. Однако после 65 лет риски у обоих полов практически не отличаются.
5. Повреждение левой половины мозга во время инсульта может привести к параличу правой стороны тела, а повреждение правой половины мозга приводит к параличу левой стороны тела.
6. Есть мнение, что вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от роста человека: чем ниже человек, тем выше вероятность того, что он столкнется с сердечно-сосудистыми заболеваниями и с инсультом.
7. Весной число ишемических инсультов возрастает. Связано это с тем, что в это время года люди часто не замечают повышения давления и не предпринимают никаких мер для его урегулирования. А артериальная гипертензия, как известно, – один из основных факторов риска ишемического инсульта.
8. У людей, которые в день спят дольше 8-9 часов в день, повышается риск развития инсульта. Однако неизвестно, является ли длительный сон симптомом или причиной проблемы.
9. Томаты, гранаты и финики, по словам некоторых ученых, очень полезны для предотвращения инсультов.
10. Чтобы предотвратить инсульт, специалисты рекомендуют сохранять правильный режим труда и отдыха, правильно питаться, высыпаться, отказаться от вредных привычек и не забывать о своевременном лечении сердечно-сосудистых заболеваний.



- Около 30% лиц, переживших инсульт, страдают от депрессии.
- При внутричерепном кровоизлиянии депрессия встречается на 15% реже.
- Депрессия связана с худшим восстановлением в первые 3–12 месяцев после инсульта.
- Минимум у одной трети выживших после инсульта отмечаются симптомы расстройства настроения.
- У людей с инсультом и депрессией в 3 раза выше вероятность умереть.

**Будьте здоровы !**