

На сегодняшний день в России показатель смертности от инсульта – один из самых высоких в мире, эта болезнь угрожает каждому пятому жителю нашей страны, а 70% перенесших инсульт остаются инвалидами. И если раньше инсульт встречался в основном у пациентов старше 55–60 лет, то в настоящее время около трети случаев приходится на людей трудоспособного возраста (30–40 лет). В Брянской области ежегодно регистрируется более пяти тысяч случаев этого опасного заболевания, поэтому на борьбу с недугом ежегодно выделяются значительные денежные средства и это направление работы для системы здравоохранения региона является одним из важнейших.

Территориальная программа обязательного медицинского страхования предусматривает финансовое обеспечение лечения пациентов в региональном сосудистом центре на базе Брянской областной больницы № 1, сосудистых отделений, открытых в Брянской городской больнице № 1, Клинцовской ЦГБ и Жуковской ЦРБ, а также осуществление медицинской реабилитации после инсульта в специализированных отделениях ряда медицинских организаций. Учреждения

## ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА: РЕАЛИЗАЦИЯ В СИСТЕМЕ ОМС

здравоохранения оснащаются современным оборудованием, медики осваивают новые методики лечения, в том числе в рамках оказания высокотехнологичной медицинской помощи. За 10 месяцев 2020 года ТФОМС направил для лечения пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения более 200 млн руб. На реабилитацию пациентов, перенесших инсульт, выделено более 9 млн руб.

Все эти меры призваны снизить смертность от опасного недуга, однако главное – предупредить болезнь, поэтому профилактика инсульта является первоочередной задачей. Сотрудники ТФОМС Брянской области и страховые представители СМО (страховых медицинских организаций) в своей работе уделяют особое внимание повышению осведомленности населения о мерах профилактики наиболее распространенных заболеваний и поль-

зе здорового образа жизни. В рамках Всемирного дня борьбы с инсультом территориальный фонд ОМС организовал проведение мероприятий, направленных на информирование граждан о проблеме инсульта, ранних признаках заболевания, возможностях его предупреждения и необходимости своевременного оказания помощи. Активная санитарно-просветительская работа ТФОМС, общение с жителями региона в рамках информационно-профилактических акций, распространение информации через печатные материалы и все виды СМИ призваны вооружить важными и полезными знаниями всех застрахованных граждан и в первую очередь людей, которые входят в группу риска.

Безусловно, существуют факторы, которые человек изменить не в силах – к ним относятся наследственность и некоторые хронические заболевания.

Но чаще всего под профилактикой инсульта понимают изменение привычного, и не всегда здорового, образа жизни.

### Правильное питание как профилактика инсультов

Предупреждение многих заболеваний и, в частности, инсульта начинается с уменьшения количества жирной пищи, богатой животными жирами. Эти вещества являются источником вредного холестерина, который оседает на стенках кровеносных сосудов и постепенно формирует атеросклеротические бляшки. Профилактика ишемического инсульта предполагает сокращение употребления красного мяса, жирных сыров, колбас и копченостей, добавление в ежедневный рацион овсяных хлопьев, морской рыбы и морепродуктов, богатых белком соевых и бобовых. Полезные вещества, входящие в состав таких продуктов, способны понизить уровень холестерина в крови на треть, уменьшая вероятность инсульта на 20–25%. Полезно включать в рацион овощи, фрукты и ягоды, богатые антиоксидантами, а также снизить потребление соли (не более 6 грамм в сутки).

### Физические нагрузки в качестве профилактики инсульта мозга

Риск мозгового удара увеличивается, если человек пренебрега-

ет физической активностью, ведет малоподвижный образ жизни. Если физическое состояние позволяет, то отличной мерой для первичной профилактики инсульта является медленный бег. В ином случае достаточно выполнять комплекс общеукрепляющей гимнастики в свободное время. Рекомендованы прогулки на свежем воздухе – это отлично расслабляет, улучшает кровоток, обмен веществ и укрепляет иммунитет. Для людей, которые не пренебрегают физической активностью, риск развития нарушения мозгового кровотока снижается в среднем на 30%.

### Контроль важных показателей как метод профилактики инсульта

Чтобы исключить или уменьшить риск внезапного мозгового удара, важно регулярно проверять уровень сахара в крови, а также измерять артериальное давление. Для профилактики инсульта показатель глюкозы важно проверять тем, у кого диагностирован диабет и проводится его лечение – при заболевании сосуды становятся хрупкими и ломкими. Артериальное давление необходимо регулярно измерять по достижении 40-летнего возраста. Резкое изменение этого показателя позволит вовремя заметить развитие гипертонической болезни. Это опасное состояние нельзя оставлять без внимания. Своевременный поход к врачу поможет избежать инсульта при условии регулярного приема лекарственных препаратов и контроля самочувствия как меры профилактики заболевания. Кроме того, профилактика инсульта, в том числе повторного, предполагает полный отказ от курения и алкоголя.



ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД  
ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ  
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕЛЕФОН БЕСПЛАТНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 8-800-222-11-77

г. Брянск, улица Софьи Перовской, д. 83 (4-й этаж)