**Анализ и мониторинг данных медико – социологического опроса на информированность жителей Старооскольского городского округа по артериальной гипертонии и профилактике сердечно – сосудистых заболеваний в 2021 году**

 **Инсульт** – это острое повреждение головного мозга, причиной которого может стать закупорка кровеносных сосудов, разорвавшийся тромб и множество других факторов. Во всех случаях происходит кровоизлияние и прекращение поступления кислорода в клетки мозга. При таком заболевании необходима срочная госпитализация и экстренное лечение. Термин «инсульт» имеет латинское происхождение и переводится как «скачу». Отсюда и идет его связь именно с мозговым ударом. Первые сведения об этом заболевании относятся к IV веку до н.э. и описываются Гиппократом, как недуг, возникающий во время потери сознания. Позже упоминания об инсульте встречаются в учениях древнеримского медика и философа Галена.

В начале XVII века английский врач и естествоиспытатель Уильям Гарвей определил, что сердце, как насос, обеспечивает процесс циркуляции крови по организму человека. Знания в этой области заложили основу в изучение причин возникновения симптомов инсульта.

Инсульт заключается в остром нарушении мозгового кровообращения, при котором наблюдается кровоизлияние или омертвение одной из частей мозга.

Профилактика такого патологического процесса может быть первичной и вторичной.

**Первичная профилактика инсульта — это ряд мер профилактического характера**, которые принимаются для предупреждения заболевания среди здорового населения. Первичные инсульты составляют 80% от общего количества приступов. Выполняя простые рекомендации можно снизить риск патологии. Часто инсульт возникает на фоне гипертонии и ишемической болезни сердца. Своевременная диагностика и лечение таких заболеваний поможет избежать серьезных осложнений.

Чтобы снизить риск развития инсульта нужно полностью отказаться от вредных привычек. **Курение и частое употребление алкоголя пагубно влияет на организм. Активный образ жизни помогает предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.** Соблюдение принципов рационального питания и как следствие коррекция массы тела снижает сердечно – сосудистую катастрофу в несколько раз.

**Артериальная гипертензия – фактор риска, который может стать причиной инсульта.** Чтобы нормализовать показатели необходимо свести к минимуму употребление соли и привести в порядок массу тела. При гипертонии назначается диета, которую пациент должен соблюдать в течение всей жизни. Следует контролировать уровень глюкозы крови так как **риск инсульта при сахарном диабете возрастает в 4 раза**. **Хронический эмоциональный стресс увеличивает риск ишемии в 7 раз**. Для устранения такого состояния рекомендуется чаще менять обстановку, отдыхать и при необходимости принимать натуральные успокаивающие средства. Стресс опасен повышением количества адреналина и норадреналина в крови, которые поднимают артериальное давление и провоцируют спазм сосудов. В результате развивается гипертония и стенокардия, а потом и инсульт.

 **Вторичная профилактика инсульта** — это профилактика, которая заключается в предотвращении развитии повторного приступа. Она предполагает использование медикаментозных и немедикаментозных методов. Вторичная профилактика инсульта позволяет предупредить повторное развитие заболевания и осложнений после него. К профилактическим методам снижения риска развития вторичного инсульта относятся:

* cнижение артериального давления и постоянный контроль АД (ежедневный);
* cнижение потребления соли;
* контроль веса;
* ограниченное потребление алкоголя или его полное исключение;
* соблюдение диеты с преобладанием овощей, фруктов и молочной продукции;
* снижение потребления жиров;
* физическая активность. Не менее 30 минут нагрузки три раза в неделю;
* назначение медикаментозного лечения с ИИ или ТИА;
* постоянное наблюдение у врача.

Наблюдение у врача-невролога позволит своевременно принять меры и избежать тяжелых осложнений. При появлении первых симптомов или признаков инсульта следует обратиться за помощью к врачу.

Социологический опрос - интервью проведен специалистами отдела мониторинга здоровья ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» по бланку- опросу «Профилактика сердечно – сосудистых заболеваний» среди разновозрастных групп населения Старооскольского городского округа по методу « *face-to-face»,* в котором приняли участие **921 респондент.**

 Результаты данных представлены в виде диаграммы.

**Диаграмма 1 Уровень осведомленности о профилактике сердечно – сосудистых заболеваний в процентном соотношении**

***Анализ результатов:***

1. *Как Вы считаете, вредные привычки способствуют развитию сердечно – сосудистых заболеваний? (76,5 % - 705 респондентов считают вредные привычки причиной развития сердечно – сосудистых заболеваний)*
2. *Знаете ли Вы уровень своего холестерина? (50,7% - 467 участников контролируют уровень своего холестерина крови)*
3. *Знаете ли Вы цифры своего артериального давления?( 64,2%- 592 респондента знают цифры своего АД )*

 **Выводы:** статистика инсульта неутешительна: 31% пациентов, перенёсших инсульт, нуждаются в специальном уходе, 20% не могут самостоятельно ходить и лишь 8% после долгой реабилитации возвращаются к нормальной жизни. Но хуже всего то, что инсульт сложно предсказать. Не зря его назвали ударом: острое мозговое нарушение развивается внезапно и быстро. Зачастую буквально на пустом месте: вот только что человек смеялся, шутил, а сейчас ему вызывают скорую.

Профилактика инсульта сводится прежде всего к коррекции образа жизни. Вот что, по мнению экспертов авторитетной исследовательской организации, надо предпринять в первую очередь: контролировать уровень артериального давления, холестерина и глюкозы крови, следить за весом, соблюдать принципы рационального питания, управлять стрессом, активно двигаться, избавиться от вредных привычек, регулярно проходить диспансеризацию.

Участникам медико – социологического исследования даны подробные рекомендации по профилактике сердечно – сосудистых заболеваний.

Всем респондентам данной репрезентативной выборки рекомендовано пройти комплексное – скрининговое обследование в Центре Здоровья ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» и посетить курс занятий в Школах здоровья: «Профилактика артериальной гипертензии», «Профилактика гиподинамии», «Рациональное питание», «Управление стрессом», «Профилактика лечения табачной зависимости».

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики*

*города Старого Оскола»*

 *Заведующий отделом мониторинга здоровья Л.А.Смольникова*

*Мед. статистик отдела мониторинга здоровья Н.А Мартынова*