



Всемирный день борьбы с **инсультом**

Как распознать болезнь и оказать первую помощь?

Инсульт уже перестал быть диагнозом лишь пожилых людей, врачи всё чаще фиксируют это заболевание и у 25–30-летних россиян, и у людей среднего возраста.



С недавних пор, пациентов с диагнозом «инсульт» стало чуть ли не в полтора раза больше, чем больных с инфарктом миокарда, особенно в крупных индустриальных городах. Связано это с увеличением стрессовых нагрузок и нарастанием экологических и иных неблагоприятных факторов. Жертвами инсульта ежегодно становятся более 400 тысяч человек, многие из них умирают, более половины – остаются инвалидами.

В 40 различных странах 29 октября было объявлено [Всемирным днём борьбы с инсультом](#). Цель

этого дня – привлечь внимание к проблеме и уберечь как можно большее количество людей, помочь в диагностике и лечении.

Что такое инсульт?

Инсульт («мозговой удар») – это острое нарушение мозгового кровообращения, разрыв, спазм или закупорка одного из сосудов головного мозга. Последствиями могут быть утрата жизненно важных функций – речи, движения и так далее.

Причиной **инсульта** чаще всего становится атеросклероз. В сосудах появляются атеросклеротические бляшки, которые могут оторваться в любой момент и закупорить сосуды, что приводит к отмиранию части мозговой ткани, которую снабжает кровью сосуд.

Этот недуг в настоящее время остается одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем около пятой части из них настигает людей в трудоспособном возрасте. В России смертность от инсульта — одна из самых высоких в мире. На ее долю приходится 175 смертей на каждые 100 тысяч человек.

Причины.

Предрасположенность. ССЗ – заболевания передаются по наследству. Предотвратить катастрофу поможет грамотная профилактика и наблюдение у врача.

Артериальная гипертензия. Обычно инсульт возникает как следствие гипертонического криза – резкого повышения артериального давления. У людей с высоким артериальным давлением инсульт возникает в 7 раз чаще, чем у гипотоников.

Повышенный уровень холестерина. После 40 лет нужно не реже чем раз в год сдавать кровь на холестерин. Даже если вы не страдаете избыточным весом.

Курение. Увеличивает [риск инсульта](#) в 1,9 раза. Никотин и токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, снижают эластичность стенок сосудов, повышают потребность сердца в кислороде.

Ожирение. Увеличение массы тела увеличивает нагрузку на сердце.

Гиподинамия. Сидячий образ жизни способствует набору лишнего веса и ухудшает кровоснабжение.

Стрессы. Всевозможные волнения резко увеличивают число сердечных сокращений и повышают давление.

Как избежать?

Следить за давлением. У 90 % людей, переживших инсульт, в прошлом была зафиксирована артериальная гипертензия.

Сократить употребление соли и отказаться от курения. Если уровень холестерина в крови повышен, рекомендуется заменить животные жиры на растительные, включить в рацион свежие фрукты, овощи и морскую рыбу.

Не злоупотреблять алкоголем.

Заниматься спортом. Физические нагрузки должны занимать хотя бы 30 минут в день.

Следить за здоровьем. После 40 лет обязательно проходите обследование всех сосудов хотя бы раз в 3–5 лет.

Как распознать инсульт?

Согласно статистике, лишь 50 % россиян знают [о признаках инсульта](#), а 20 % имеют представление, что же делать, если случился инсульт. Нейрохирурги говорят, что если они в течение 3 часов успевают к жертве инсульта, то последствия приступа могут быть устранены. Именно поэтому так важно, вовремя [распознать и диагностировать](#) инсульт, чтобы успеть вызвать врача. Симптомами инсульта являются: внезапный перекося лица, затруднение речи, слабость в одной стороне тела – в руке или ноге. Возможны также головокружение и потеря сознания.

Любой человек может распознать симптомы инсульта, попросив пострадавшего выполнить простые «задания».

4 шага к распознаванию инсульта:

- попросите человека улыбнуться;
- попросите человека сказать любое простое предложение;
- попросите человека поднять обе руки;
- попросите высунуть язык (если язык искривлён, повернут – это признак).

Если проблемы возникнут даже с одним из этих заданий – звоните в неотложку!

Другие признаки инсульта, которые определяются самим пострадавшим:

1. Внезапное онемение конечности (руки, пальца, ступни, ноги, даже часть лица или тела).
2. Неожиданная потеря контроля: вы не можете понять, где находитесь и внятно говорить.
3. Двоение в глазах или нечёткое зрение.
4. Тошнота, рвота.



Если присутствуют хотя бы два из этих признаков – нужно срочно [обращаться к врачу](#).

ИНСУЛЬТ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Распознать инсульт поможет быстрый тест
ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА:

1

Улыбнуться: лицо и улыбка асимметричны, уголок рта не поднимается



2



Высунуть язык: язык западает или смещен в сторону

3

Поднять обе руки: одна или обе руки непроизвольно опускаются



4



Повторить простое предложение: речь невнятная

**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ В ПЕРВЫЕ
85 МИНУТ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ
ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ
ПРИЗНАКОВ ИНСУЛЬТА**



До приезда «скорой» нужно:

– Уложить больного на высокие подушки, подсунув их под плечи, лопатки, голову, чтобы она была приподнята над уровнем постели примерно на 30°.

– Обеспечить приток свежего воздуха, открыть форточку или окно, расстегнуть ворот рубашки, снять тугий ремень или пояс и всю стесняющую тело одежду.

– Измерить артериальное давление. Если оно повышено, дать препарат, который больной обычно принимает. Если лекарств под рукой нет, нужно опустить ноги больного в таз с умеренно горячей водой.

– Если человека рвёт – повернуть голову больного набок и подложить под нижнюю челюсть лоток – рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути. После рвоты обязательно попытайтесь как можно тщательнее очистить от них полость рта, чтобы пострадавший мог свободно дышать.

Подведём итог.

Острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) является опасным состоянием, требующим оказания срочной медицинской помощи. Каждый человек, оказавшийся рядом с больным должен уметь распознать это состояние и принять меры для оказания первой помощи.

Если вы видите хотя бы один признак инсульта у человека –
НЕМЕДЛЕННО вызывайте «Скорую помощь»

03 – со стационарных телефонов

112 – с любых телефонов, включая мобильные



При инсульте не существует способов лечения на дому. Каждая потерянная минута до поступления пациента в больницу снижает его шансы выжить и не остаться инвалидом. Инсульт может случиться в любом возрасте, но это – не приговор.

**Оперативная медицинская помощь
поможет спасти ваших друзей и близких!**

Одним из важнейших способов предотвращения инсульта – остаётся профилактика. Сегодня все средства массовой информации, телевидение, радио, социальные сети, а так же медицинские работники поликлиник, Центров здоровья и т.д. трубят на все лады о том, как важно вести здоровый образ жизни, о том, что здоровье нужно беречь смолоду, что необходимо правильно питаться и заниматься спортом. Зачастую риск инсульта можно значительно сократить всего лишь исключив из рациона рафинированные и жирные продукты. Профилактические мероприятия имеют огромное значение в решении проблемы роста заболеваемости во всем мире. В этот день, Всемирный день борьбы с инсультом, проводятся различные мероприятия, направленные на осведомлённость граждан проблеме инсульта. Но люди чаще всего отмахиваются от медиков, как от назойливых мух, меня мол, это не касается. Не касается, пока не столкнёшься с этой бедой лично. Не касается, пока не видишь, как мучается на твоих глазах близкий тебе человек и мучает тебя. Поэтому, люди, остановитесь хоть на секунду, задумайтесь о своём здоровье и о здоровье своих близких, подумайте как вы живёте, что кушаете и что пьёте, и что можно изменить в вашей повседневной жизни, чтобы уберечь себя от беды!

Кабинет медицинской профилактики 2017г.

