**СОГАЗ-Мед о симптомах инсульта и первой помощи**

Инсульт – это острое нарушение кровоснабжения головного мозга. Заболевание может настигнуть человека практически в любой момент, но по статистике женщины от 18 до 40 лет чаще подвержены инсультам, чем мужчины того же возраста, также международная практика показывает, что у женщин смертность от инсульта гораздо выше, чем у мужчин. Одна из главных причин этого — неспецифические симптомы, которые на первый взгляд сложно связать с инсультом. Кроме того, риск инсульта может увеличиться во время беременности, приема противозачаточных препаратов, гормональной терапии в период климакса и при различных заболеваниях, связанных с нарушением гормонального фона.

**2 вида инсультов:**

- Ишемический инсульт.  Самым распространенным механизмом инсульта является ишемия: спазм или закупорка артерии мозга, при которой в первую очередь страдают зоны, расположенные поблизости от патологического очага. Предвестники инсульта могут быть довольно разные, поэтому очень важно следить за любыми изменениями здоровья и самочувствия. Проявляться болезнь может в любое время, но чаще всего это случается ночью и под утро.

- Геморрагический инсульт. Возникает при разрыве сосуда, при нем кровь поступает в ткань мозга. В 60% случаев этот вид инсульта является осложнением гипертонической болезни на фоне атеросклероза сосудов. Разрываются видоизмененные сосуды, где есть сосудистые аномалии и аневризмы. Другие причины: заболевания крови, алкоголизм, прием наркотиков, диабетические поражения сосудов. Геморрагический инсульт протекает тяжелее и прогноз при нем более серьезен.

**Факторы риска возникновения инсультов:**

·  Повышенное артериальное давление

·  Сахарный диабет

·  Различные заболевания сердца

·  Курение

·  Ожирение

·  Повышенное содержание холестерина в крови

·  Злоупотребление алкоголем

·  Стресс

·  Недостаточная физическая активность

**Первые симптомы инсульта:**

·  Внезапная слабость в руке и/или ноге.

·  Внезапное онемение в руке и/или ноге.

·  Внезапное нарушение речи и/или ее понимания.

·  Внезапная потеря равновесия, нарушение координации, головокружение.

·  Внезапная потеря сознания.

·  Острая головная боль без какой-либо видимой причины или после тяжелого стресса, физического перенапряжения.

·  Внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица.

·  Низкое или, наоборот, повышенное артериальное давление.

**Что делать при появлении симптомов инсульта?**

Дорога каждая минута! Наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа с момента нарушения мозгового кровообращения. При появлении первых симптомов инсульта срочно вызывайте скорую помощь. Точно опишите диспетчеру все, что произошло, чтобы приехала специализированная бригада.

**Что делать после вызова скорой?**

После того, как вы вызвали скорую, до приезда врача сделайте следующее:

·  Лежать больной при подозрении на инсульт должен на спине с немного поднятой головой. Лишних движений ему делать не рекомендуется, так как это может усилить кровоизлияние. Есть и пить в таком состоянии запрещается. При возникновении рвоты, голову больного нужно повернуть набок, чтобы он не захлебнулся.

·  Приближающийся инсульт можно немного отсрочить, положив на затылок человека холодную вещь, а также согрев его нижние конечности. Лучше всего снять с больного очень узкую одежду и расстегнуть верхние пуговицы его одежды.

·  В случае, когда у человека начался паралич, первая помощь будет заключаться в растирании его конечностей согревающей смесью из двух частей растительного масла и одной части спирта. Продолжать такие действия нужно до того момента, как приедут врачи.

·  Необходимо понимать то, как меняется у больного человека пульс и артериальное давление. При возможности нужно проверить эти показатели и запомнить их. Данную информацию следует сказать врачам.

·  Потеря сознания, вызванная инсультом, говорит о значительном кровоизлиянии. Именно поэтому тело больного нужно поднять на тридцать градусов.

·  При остановке дыхания нужно начать искусственную вентиляцию легких.

·  Когда приедет бригада скорой помощи, врачам необходимо указать, как начались проблемы, насколько стал хуже себя чувствовать и выглядеть больной, а также какие таблетки он принимал.

**Профилактика инсульта**

У людей после 50 лет происходят нормальные возрастные изменения кровеносных сосудов – снижение эластичности сосудистой стенки, которая может не выдержать резкого повышения давления, например, на фоне стресса или сильных эмоций и физического перенапряжения. Основные профилактические мероприятия предотвращения заболеваний системы сосудов и сердечного органа:

·  Правильное питание, ограничение приема продуктов, содержащих насыщенные жирные кислоты. Увеличение в питании продуктов, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты.

·  Постоянные адекватные физические нагрузки на организм…

·  Полный отказ от курения.

·  Отказ от употребления алкоголя.

·  Избегание стрессовых ситуаций.

·  Наблюдение за артериальным давлением.

·  Контроль уровня сахара  крови, холестерина и липидного профиля.

Если врач поставил диагноз гипертония, нужно следить за состоянием давления на постоянной основе. Пациенту рекомендуется приобрести точный электронный тонометр для постоянного контроля давления. Высокое кровяное давление может привести к повреждению внутренних стенок артерий, которые подвержены разрыву или спазму. Внезапно возникшее сильное головокружение, может являться опасным симптомом приближающегося приступа. Самостоятельно сложно оценить угрозу возникновения инсульта и оценить его последствия. При появлении волнующих симптомов необходимо срочно обратиться к врачу.

**Контроль состояния своего здоровья**

Специалисты Амурского филиала «СОГАЗ-Мед» напоминают: своевременное прохождение профилактических мероприятий в несколько раз уменьшает риск возникновения опасных заболеваний.

Раз в год россияне могут проходить профилактический медосмотр. В возрасте 18-39 лет раз в три года можно проходить диспансеризацию, а после 40 лет можно проходить диспансеризацию ежегодно. С подробностями проведения профилактических мероприятий каждый может ознакомиться на  сайте СОГАЗ-Мед [hwww.sogaz-med.ru](https://www.sogaz-med.ru/health/etapy-dispanserizacii.html) или у страховых представителей по телефону 8-800-100-07-02.