

Памятка Профилактика инсульта



Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Он приводит к параличу конечностей, нарушению речи, проблемам с памятью и инвалидности. Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но значительно снизить риск развития инсульта можно, соблюдая основные принципы здорового образа жизни.

Симптомы инсульта

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.

Обычные симптомы инсульта:

- внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи! Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

Помните! Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга – «терапевтическое окно» – 6 часов. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.

Как распознать инсульт

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест из трех заданий. Если выполнение **всех трех заданий затруднено**, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу уточнив, что речь идет о подозрении на инсульт.

1. Попросите человека **широко улыбнуться**, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо одно-сторонней и кривой.
2. Затем попросите закрыть глаза, **поднять руки и держать их** в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта.
3. Далее **попросите повторить** какое-нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

Основные факторы развития

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

К таким факторам относятся:

- Повышенное артериальное давление
- Высокий уровень холестерина
- Диабет
- Ожирение и избыточный вес
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Курение
- Употребление наркотиков
- Употребление алкоголя

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин,

Как его предотвратить?

Профилактика инсульта основывается на **основных принципах здорового образа жизни**:

Знайте и контролируйте свое **артериальное давление**.

Не начинайте курить или **откажитесь от курения** как можно раньше.

Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.

Контролируйте уровень **холестерина** в крови.

Соблюдайте основные **принципы здорового питания** – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.

Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после **принятия спиртного**.

Регулярно занимайтесь спортом. Даже **умеренная физическая нагрузка** – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Желаем крепкого здоровья!