

# Как не стать жертвой инсульта

## Что такое инсульт?

Это синдром острого нарушения кровообращения головного мозга. Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы. Бывает два вида инсультов: ишемический и геморрагический. При ишемическом – сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения, а при геморрагическом – сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг.

“ Ежегодно в Удмуртии регистрируется около 6 000 инсультов, то есть, в среднем, около 15 инсультов в день ”

## Из 100 человек, перенесших инсульт:

**35** - умирают в первые 30 дней с момента возникновения инсульта

**13** - умирают от осложнений в течение года после инсульта

**10** - становятся полными инвалидами

**20** - становятся инвалидами частично, т.е. способны себя обслуживать

**22** - частично восстанавливаются после инсульта, т.е. могут работать

## Риск повторного инсульта:

**15%** - если человек принимает прописанные врачом лекарства

**35%** - если человек их не принимает

## Вы находитесь в группе риска, если:

1. Ведете малоподвижный образ жизни.
2. Имеете повышенное артериальное давление (гипертония).
3. Едите много жирного, сладкого, острого, соленого.
4. Курите.
5. Злоупотребляете алкоголем.
6. Испытываете постоянные стрессы.
7. У Вас сахарный диабет или ишемическая болезнь сердца.
8. Один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт.
9. У Вас порок сердца, аритмия, или Вы ранее перенесли инфаркт.
10. Вы женщина и применяете гормональные контрацептивы без контроля со стороны врача. Риск повышается, если Вы курите и страдаете варикозным расширением вен.
11. Вам больше 50 лет. Максимальный риск возникновения инсульта наступает после 50 лет, возрастая с каждым прожитым годом. При этом в возрасте от 45 до 60 лет инсульт у мужчин случается в 1,5 раза чаще, чем у женщин. Инсульты случаются и у молодых людей, их причина - гипертония, врожденные аномалии сосудов.

## Профилактика инсульта:

1. Питайтесь правильно. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злакам, бобовым, орехам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы. При этом потребление жиров, масла, сладостей и алкоголя следует максимально сократить.
2. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом. В среднем взрослый человек должен ежедневно ходить пешком на расстояние не менее 3 километров (или не менее 30 минут).
3. Избегайте стрессов.
4. Откажитесь от курения и алкоголя.
5. Контролируйте свое артериальное давление. Норма для взрослого человека - 120/80 мм рт. ст.
6. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Для этого нужно обратиться к своему терапевту.

## Симптомы, как определить инсульт:

**2**

Попросите человека вытянуть руки. Если одна рука опускается или не поднимается совсем, если человек чувствует слабость, онемение в конечностях одной половины тела, это также повод заподозрить инсульт.

**1**

Попросите человека улыбнуться. Вас должно насторожить, если лицо при этом становится несимметричным, а улыбка - кривой.

**3**

Попросите человека что-нибудь сказать. При инсульте речь будет невнятной, или человек совсем не может говорить, или не понимает речь других людей. Бывает, что при остром инсульте нарушается глотание (или человек совсем не может глотать).

**Если все три симптома налицо, вероятность инсульта - 90%**

Может возникнуть внезапная и очень сильная головная боль с тошнотой и рвотой, потеря сознания.

## Что нужно делать при инсульте?

1. Немедленно вызвать «скорую». В течение 4,5 часов после инсульта больному можно оказать максимально возможную медицинскую помощь. Это значительно увеличивает шансы выжить и вернуться к нормальной жизни.
2. Уложить больного, обеспечить ему доступ воздуха.
3. Измерить артериальное давление. Если оно выше 200 мм рт. ст., можно дать лекарство «от давления», которое человек обычно принимает. Если ниже - лучше не давать вообще никаких лекарств до приезда врачей.

