Профилактика инсульта. Как предупредить катастрофу?

Инсульт — это нарушение кровообращения мозга. Когда кровь не поступает к клеткам (из-за тромба или разрыва сосуда), они погибают. Из-за этого человек утрачивает способности: двигаться, говорить, видеть, дышать.

Инсульт — вторая (после ишемической болезни сердца) причина смертности в России. Пятая часть больных после инсульта становится тяжёлыми инвалидами. Но многие последствия можно предотвратить, если вовремя вызвать врача.

Возраст Инсульт может случиться с каждым.
Считается, что инсульт чаще происходит с пожилыми людьми. Действительно, вероятность развития ОНМК повышается с возрастом: после 55 лет за каждое десятилетие жизни вероятность инсульта повышается в два раза. Однако только две трети сосудистых катастроф происходит после 60 лет. Треть инсультов в стране происходит с людьми в возрасте между 20 и 60 годами. Омоложение ОНМК - мировая тенденция.

Меры профилактики инсульта

- Следить за уровнем артериального давления, регулярно принимать гипотензивные препараты, если они назначены врачом.
- Контролировать уровень глюкозы крови, принимать сахароснижающие препараты, если они назначены врачом.
- Контролировать частоту сердечных сокращений, принимать препараты, контролирующие ритм сердца, если они назначены врачом.
- Отказаться от курения.
- Снизить в своем рационе долю продуктов животного происхождения
- Употреблять больше овощей и фруктов
- Обязательно заниматься физическими упражнениями в зависимости от своего возраста и состояния здоровья.
- Повышать толерантность к стрессу (ограничение стресс генерирующего информационного потока, полноценный сон).

Иногда человек не сразу замечает, что с ним что-то не так, или думает, что недомогание пройдёт само. Из-за этого теряется драгоценное время.
Первые 3–6 часов после инсульта — это «терапевтическое окно» — время, в которое медицинская помощь наиболее эффективна.
Поэтому важно знать, как выглядит инсульт и что при нём делать.

Основные признаки инсульта

1. Внезапно и сильно начинает болеть голова.
2. Человек теряет сознание.
3. Нарушается равновесие, походка становится нетвёрдой.

4. Немеет часть тела с одной стороны, например половина лица.
5. Появляются проблемы с речью: трудно произносить слова.
6. Теряется зрение в одном глазу или сразу в обоих.

Как точно понять, что это инсульт

Попросите человека выполнить несколько простых действий:

- Улыбнуться. Если человек не может улыбнуться или улыбка выходит однобокой (а раньше такого не было), бейте тревогу.
- Заговорить. Попросите человека повторить за вами простое предложение или рассказать стихотворение. После инсульта нарушается артикуляция, речь становится невнятной.
- Высунуть язык. Если человек не может это сделать, если язык непроизвольно уклоняется в одну сторону или выглядит скособоченным, то это инсульт.
- Поднять равномерно две руки. При инсульте человек не сможет одинаково хорошо управлять обеими руками.
- Поднять руки перед собой и закрыть глаза. Если одна рука непроизвольно падает, это признак инсульта.
- Написать СМС. Исследователи из больницы Генри Форда заметили, что пациенты, у которых отсутствуют другие признаки инсульта, не могут напечатать связное сообщение: пишут бессмысленный набор слов, не замечая этого.

Если человек не справился хотя бы с одним из заданий, этого достаточно, чтобы немедленно действовать.

Что делать, если у человека инсульт

Для начала вызовите скорую. Обязательно опишите, почему вы подозреваете инсульт: резко началась головная боль, человек потерял сознание или равновесие. Расскажите, что не может сделать пациент: не может улыбнуться, не может поднять две руки, не выговаривает слова.
После вызова скорой уложите человека на подушки, возвышение должно начинаться от лопаток. Обеспечьте доступ свежего воздуха: откройте форточку или дверь в помещении, расстегните тесную одежду.

Не давайте воду и еду, потому что функции органов могут быть нарушены, человеку трудно будет глотать.

<u>При инсульте как можно быстрее нужна помощь профессионалов!</u>