

Первая помощь

Самой эффективной является медицинская помощь, оказанная в первые минуты и часы заболевания, именно она в большей степени определяет, насколько успешным будет исход лечения. **Первые 3 (максимум 4,5) часа с момента нарушения мозгового кровообращения называются «терапевтическим окном»**, в течение которого еще можно предотвратить необратимые изменения в мозге.

Первым делом вызовите скорую помощь.

Уложите человека так, чтобы голова и плечи находились в приподнятом состоянии. Не нужно перемещать его на другое место, это опасно, положите там, где произошел приступ.

Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник, ремень, тугую одежду.

При рвоте поверните голову на бок, чтобы пострадавший не задохнулся.



Никакое лечение инсульта не может быть столь успешным, как предотвращение его возникновения.

Берегите себя!



ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



**КАК ОТРАЗИТЬ УДАР?
ПРОФИЛАКТИКА
ИНСУЛЬТА**



Около 450 тысяч россиян ежегодно переносят инсульт. Примерно половина из них умирают. Свыше 80% выживших становятся инвалидами, из них около 50% нуждаются в постоянном уходе.

(по данным Института РНИМУ имени Пирогова)

Что такое инсульт?

Инсульт – внезапное нарушение кровообращения в головном мозге.

Выделяют два типа:

Ишемический – недостаток кровоснабжения в результате образования атеросклеротической бляшки или закупорки тромбом в сосуде мозга, возникает вследствие снижения внутримозгового давления до критических цифр, составляет примерно 80% всех случаев инсульта.

Геморрагический – внезапная гибель клеток головного мозга в результате кровоизлияния из разорвавшегося кровяного сосуда. Возникает вследствие резкого подъема артериального и внутримозгового давления.

Факторы риска развития инсульта

Бывают нерегулируемые и регулируемые.

Нерегулируемые (на которые невозможно воздействовать): возраст, пол, наследственная предрасположенность.

У мужчин инсульты возникают чаще, чем у женщин, и часто у лиц старше 60 лет.

Регулируемые (при своевременном воздействии на которые значительно уменьшается риск развития заболевания): артериальная гипертония, повышенный уровень холестерина, сахара в крови, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, неправильное питание, курение, алкоголь.



Как уменьшить риск развития заболевания?

- Регулярно контролируйте свое артериальное давление. В норме оно не должно превышать 130/90 мм.рт.ст.
- Контролируйте уровень холестерина в крови. При повышении более 5,0 ммоль/л обратитесь к врачу.
- Контролируйте уровень сахара в крови. Он не должен превышать 5,0 ммоль/л.
- Откажитесь от табакокурения.
- Не злоупотребляйте алкоголем.
- Избавьтесь от лишнего веса.
- Ограничьте употребление поваренной соли: не более 5 гр. в сутки (1 чайная ложка без горки), животных жиров, легкоусвояемых углеводов. Увеличьте потребление овощей, фруктов, злаков, морепродуктов.
- Обязательны регулярные физические нагрузки (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, физкультура) не менее 3 раз в неделю по 30 минут.
- Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

Как распознать инсульт?

Для того, чтобы распознать инсульт, необходимо проверить три основных признака, которые называются «УЗП». Для этого человека необходимо попросить улыбнуться («У»), заговорить («З») и поднять руки («П»). Улыбка при инсульте будет кривой (один уголок губ будет поднят вверх, а второй – опущен), при произнесении простого предложения будет отмечаться нарушение речи, неодинаковое поднятие рук.

Симптомы инсульта

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи:

- внезапная слабость и/или онемение лица, руки или ноги, обычно с одной стороны;
- внезапное затруднение речи или ее понимание;
- внезапная утрата или нечеткость зрения одним или обоими глазами;
- внезапное затруднение ходьбы из-за головокружения, нарушение равновесия или координации;
- внезапно возникшая по непонятным причинам сильная головная боль.

