Внимание! ИНСУЛЬТ!   
  
Одной из острых медико-социальных проблем во всем мире, в том числе и в России является проблема инсульта - одной из основных причин смертности и инвалидизации населения, в том числе трудоспособного возраста.[**Показать полностью…**](https://m.vk.com/wall-51921429_18621) После перенесенного инсульта к трудовой деятельности возвращается около 20 % лиц.   
Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), приводящее к повреждению ткани головного мозга вследствие закупорки мозгового сосуда или его разрыва.   
В зависимости от механизма повреждения головного мозга выделяют типы инсульта:   
- ишемический или инфаркт мозга в случае полной или частичной закупорки сосудов;   
- геморрагический при разрыве сосудов с последующим кровоизлиянием в ткань мозга;   
- транзиторные ишемические атаки, характеризующиеся кратковременными (5-20 минут) нарушениями мозгового кровообращения, проходящие в течение 24 часов.   
В 85% случаев инсульты имеют ишемический характер развития, когда к нарушению питания мозга приводят закупорка, сужение, сдавление сосудов, питающих мозг. Чаще всего это происходит при формировании внутри сосуда атеросклеротической бляшки, постепенно суживающей просвет сосуда до полного его перекрытия. Второй по частоте причиной инсульта является эмболия, когда плотный сгусток крови отрывается от поверхности разрушающейся атеросклеротической бляшки, с током крови переносится в мозговую артерию и закупоривает ее. При повышенной вязкости крови сгустки крови (тромбы) могут образовываться непосредственно в мелких сосудах мозга, вызывая их закупорку. Подобное состояние может развиваться при обезвоживании организма или низком артериальном давлении. Реже причиной ишемического инсульта может быть сдавление артерий при опухоли мозга или в результате травмы.   
Геморрагический инсульт развивается в 15% случаев. Причиной разрыва артерии, питающей ткань мозга, может стать очень высокое артериальное давление, истончение стенки сосуда врожденного или атеросклеротического характера с формированием выпячивания (аневризмы). Излившаяся из разрыва сосуда кровь сдавливает и пропитывает ткань мозга и вызывает гибель нервных клеток.   
Как распознать инсульт?   
Каждый участок мозга отвечает за конкретные функции: движение, чувствительность, координацию и органы чувств. Последствия инсульта будут зависеть от того, какой участок мозга пострадал и какие функции утрачены или снижены.   
Признаками инсульта является внезапное появление на фоне полного благополучия следующих симптомов:   
- полная или частичная слабость, отсутствие движений в руке и (или) ноге с одной стороны тела (попросите человека поднять и удерживать выпрямленные руки или ноги: одна будет отставать от другой, либо обе окажутся неподвижными);   
- онемение, отсутствие чувствительности на одной стороне тела и лица;   
- шаткость при ходьбе, потеря равновесия, нарушение координации и точных движений, головокружение;   
- асимметрия лица (попросите человека улыбнуться: он не сможет или улыбка окажется кривой);   
- нарушение речи;   
- нарушение зрения на одном или двух глазах, ощущение двоения в глазах;   
- затруднение глотания;   
- расстройство (потеря) сознания;   
- головная боль, тошнота, рвота;   
- иногда судорожные припадки;   
- возможно непроизвольное мочеиспускание.   
Указанные изменения возникают чаще ночью, а днем - после физической нагрузки или эмоционального напряжения:   
Что делать?   
Если вы заметили подобные изменения - необходимо немедленно вызвать бригаду «Скорой медицинской помощи» и точно описать диспетчеру все, что произошло. Промедление недопустимо! Чем раньше будет оказана специализированная медицинская помощь, тем эффективнее будет лечение! «Золотое время» для начала лечения – первые 3 часа.   
До приезда бригады «Скорой медицинской помощи» необходимо:   
- уложить человека на ровную поверхность, обеспечить приподнятое положение головы;   
- освободить область шеи от одежды и обеспечить приток свежего воздуха;   
- зафиксировать время появления первых симптомов;   
- измерить артериальное давление;   
- при рвоте повернуть голову на бок, салфеткой очистить полость рта.   
Дальнейшие мероприятия определяются медицинскими работниками.   
Как защититься от инсульта?   
Факторы риска, приводящие к возникновению инсульта: повышенное артериальное давление, повышенный уровень глюкозы и холестерина крови, а также изменения липидного спектра крови, избыточный вес, ожирение, злоупотребление алкоголем, курение, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, длительный стресс, эмоциональная неустойчивость. Существенно увеличивают риск развития инсульта такие болезни, как гипертоническая болезнь, болезни сердца, атеросклероз, сахарный диабет.   
Главное - своевременно выявить и устранить влияние факторов риска!   
1. Старайтесь вести здоровый образ жизни:   
- откажитесь от курения, так как вдыхание табачного дыма приводит к спазму мелких артерий головного мозга, уменьшая кровоток и питание нервных клеток, и алкоголя, который является ядом для нервной системы;   
- ведите активный образ жизни, ежедневно выполняйте физические упражнения или ходите максимально быстрым шагом не менее 30 минут;   
- ежедневно гуляйте не менее 30 минут для обеспечения организма достаточным количеством свежего воздуха;   
- придерживайтесь принципов рационального питания, сократите количество соли до 2-4 грамм в сутки, ограничьте потребление продуктов с повышенным содержанием жиров, объем выпиваемой жидкости (вода, несладкие напитки, зеленый чай) в сутки должен составлять не менее 1,5 литров;   
- следите за своим весом, чтобы индекс массы тела не превышал 25 (индекс массы тела = вес в кг/ростм²);   
- соблюдайте режим труда и отдыха;   
- развивайте стрессоустойчивость.   
2. Поддерживайте нормальные показатели артериального давления, регулярно измеряйте давление. Оптимальным является уровень артериального давления 120 и 80 мм рт. ст. Максимальный уровень не должен превышать значений 139 и 89 мм рт. ст. Если уровень артериального давления превышает допустимый уровень на 2-3 мм рт. ст., это повод обратиться к врачу.   
3. Контролируйте регулярно (не реже 1 раза в 3 года, а в возрасте старше 40 лет – ежегодно) показатели уровня сахара и холестерина в крови.   
4. Проходите регулярные профилактические медицинские осмотры, диспансеризацию. 5. Если у Вас имеются хронические заболевания, строго выполняйте назначения и рекомендации лечащего врача.   
Помните! Острое нарушение мозгового кровообращения склонно к повторению. Соблюдение правил профилактики инсульта поможет сохранить здоровье.

Врач- невролог Есина С.В.