Не пропустите инсульт   
Инсульт - болезнь, связанная с нарушением мозгового кровообращения, когда в определенных участках мозга снижается или полностью прекращается кровоток. На сегодняшний день инсульт стоит вторым среди причин смертности населения. В то же время инсульт занимает первое место среди заболеваний, приводящих к инвалидности. Около 80% людей, перенесших инсульт, становятся инвалидами, около 25% из них нуждаются в течение всей оставшейся жизни в постоянном уходе.   
Выделяют два основных вида инсульта – ишемический инсульт и геморрагический инсульт. Ишемический инсульт - носит также название инфаркт мозга. Это заболевание чаще всего возникает у людей старше 50-60 лет. Ишемический инсульт встречается чаще остальных видов и развивается в 80% случаев. Причины ишемического инсульта связаны с нарушением прохождения крови по артериям, отвечающим за доставку кислорода к клеткам мозга, стенки которых сужаются или закупориваются.   
Геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг) – чаще всего возникает у людей более молодого возраста (30-55 лет). Кровоизлияние вызывается разрывом сосуда.   
Признаки инсульта   
Общемозговые признаки:   
- сильные головные боли;   
- тошнота, доводящая до рвоты;   
- заторможенность и сонливость или, наоборот, повышенное возбуждение;   
- головокружение;   
- нарушение или потеря сознания;   
- потеря ориентации в пространстве и во времени;   
- сильное сердцебиение;   
- повышенная потливость;   
- ощущение сухости во рту и жара во всем теле;   
  
Специфические (очаговые) признаки:   
- нарушение двигательной функции конечностей (чаще одной половины тела) от ослабления мышечной силы до обездвиживания;   
- утрата чувствительности конечностей или половины тела;   
- невнятность и несвязность речи;   
- ухудшение зрения на один глаз;   
- нетвердость походки;   
- проблемы с удержанием равновесия;   
- зрительные галлюцинации;   
- нарушение глотания.   
  
Наиболее опасным считается ишемический инсульт, так как часто на начальных стадиях не имеет выраженных признаков. Он может то проявляться, например, в виде головных болей, головокружения и тошноты, то исчезать, в связи с чем, больной и его близкие могут пропустить начало заболевания. Геморрагический же инсульт имеет более выраженные признаки и уже на начальных стадиях дает о себе знать сильными головными болями, потерей сознания, рвотой, помутнением сознания.   
Существует, так называемое, преходящее нарушение мозгового кровообращения, которое также называют микроинсультом: наблюдается нарушение речи, частичная или полная слепота, слабость в конечностях. Микроинсульт вызывает временные нарушения состояния здоровья человека, которое восстанавливается через определенное время (несколько минут или часов). Однако, данное состояние является предвестником настоящего инсульта.   
  
Причины развития инсульта   
Наиболее частыми причинами развития инсульта являются артериальная гипертензия, пороки и болезни сердца, атеросклероз сосудов, сахарный диабет.   
Способствуют развитию инсульта нерациональное питание, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение, курение и прием алкоголя, стрессовые ситуации и нервные нагрузки, низкая физическая активность, прием некоторых лекарств без назначения врача (например, гормональных противозачаточных средств).   
Повышен риск развития инсульта у лиц в возрасте старше 60 лет, у лиц, перенесших ранее микроинсульт и у тех, чьи родственники в прошлом перенесли данное заболевание.   
  
Первая помощь при подозрении на инсульт   
Для распознавания инсульта используется, так называемое, правило диагностики «УДАР»:   
У - Улыбка – попросить улыбнуться - при инсульте улыбка выходит кривая, несимметричная, уголок губ с одной стороны может быть направлен вниз, а не вверх;   
Д - Движение – попросить поднять одновременно вверх обе руки - одна из парных конечностей будет подниматься медленнее и ниже; можно попросить больного вытянуть руки вперёд ладонями вверх и закрыть глаза – если одна рука начинает непроизвольно «уезжать» вбок и вниз – это признак инсульта.   
А - Артикуляция – попросить произнести слово «артикуляция» или несколько любых фраз - при инсульте произношение нарушается, речь звучит заторможено или непонятно;   
Р – Решение - если вы обнаружили нарушения хотя бы в одном из пунктов (по сравнению с нормальным состоянием) - пора принимать решение и звонить в скорую помощь. Расскажите диспетчеру, какие признаки инсульта вы обнаружили, и специальная реанимационная бригада приедет на вызов в кратчайшие сроки.   
До приезда врача необходимо придать больному горизонтальное положение с притоком свежего воздуха, голову приподнять чуть выше тела, расстегнуть одежду, которая затрудняет дыхание. Если имеются зубные протезы, глазные линзы, очки – снять. Если больной в бессознательном состоянии – голову слегка наклонить набок, приоткрыть рот, следить за дыханием. Если известно – написать названия, дозировку и кратность принимаемых больным лекарственных препаратов, и названия непереносимых лекарств (если такие есть). Сообщить врачу известные сведения о больном.   
  
Профилактика инсульта   
Первичная профилактика:   
1. Контроль артериального давления, содержания сахара и холестерина в крови. Выполнение рекомендаций врача в случае проблем с высоким артериальным давлением, повышенным уровнем холестерина и сахара в крови.   
2. Отказ от курения и приема алкоголя.   
3. Активный образ жизни (ежедневная зарядка, прогулки на свежем воздухе).   
4. Снижение веса.   
5. Нормализация психического состояния.   
Вторичная профилактика - недопущение повторного инсульта, которое достигается с помощью приема назначенных медикаментов или проведения операций на сосудах.   
Необходимо помнить, что инсульт лучше предупредить, чем лечить. Регулярно посещайте врача, своевременно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.   
ЭТО СПАСЕТ ВАМ ЖИЗНЬ!