**Инсульт может коснуться каждого.**

 Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом, который был установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом в 2006 году с целью призыва к срочным активным действиям во всеобщей борьбе против этого заболевания.

 Инсульт - одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но уменьшить риск достаточно просто. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причём около пятой части из них настигает людей в трудоспособном возрасте. В России смертность от инсульта - одна из самых высоких в мире, ежегодно погибает порядка 200 000 человек. Ещё столько же становятся инвалидами, и только 8% выживших могут вернуться к полноценному образу жизни. Очень часто ни сами больные, ни люди которые их окружают, даже не подозревают, что у них инсульт. А ведь от правильного и быстрого «распознания» болезни и оказания первой помощи зависят дальнейшая жизнь и здоровье человека.

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишённые питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта заметными.

Обычные симптомы инсульта:

- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;

- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;

- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;

- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше больной восстанавливается после инсульта.

Поражения небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям, слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта. У многих людей, перенёсших инсульт, остаётся частично или полностью парализованной одна сторона тела. Появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации. Страдают и интеллектуальные способности - память, познавательные функции.

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест из трёх заданий. Если выполнение всех трёх заданий затруднено, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу уточнив, что речь идёт о подозрении на инсульт.

1. Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряжённой и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.

2. Затем попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается - это тоже верный признак инсульта.

3. Далее попросите повторить какое - нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». Для инсульта характерны нарушение речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

Профилактика инсульта:знайте и контролируйте своё артериальное давление, не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше, добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат её в избыточном количестве, контролируйте уровень холестерина в крови, соблюдайте основные принципы здорового питания

ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира, не употребляйте алкоголь (риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного), регулярно занимайтесь спортом (даже умеренная физическая нагрузка - прогулка или катание на велосипеде уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта).

 Помните! Время, за которое можно восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга – «терапевтическое окно» - 6 часов. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным буде лечение.

Берегите себя и будьте здоровы!

Отделение профилактики ГУЗ «Задонская МРБ»