**Инсульт: как распознать и предотвратить**

***Что такое инсульт***

Инсульт – это резкое нарушение кровотока в определённых участках человеческого мозга, случившегося из-за разрыва или спазма сосудов, в результате чего происходят нарушения речи, памяти, частичный паралич и т.д. Корнем проблемы возникновения данного заболевания является образование в кровеносных сосудах атеросклерозных образований, которые отделившись от стенок закупоривают сосуд. Вследствие чего к участку мозга перестаёт поступать кислород и клетки начинают отмирать.

***Причины появления инсульта***

* Предрасположенность. Такое заболевание как «инсульт» может быть наследственным. В этом случае необходимы систематическая профилактика и постоянный контроль уровня холестерина.
* Стойкое повышенное артериальное давление. По причине того, что инсульт очень часто возникает при периодических скачках давления, люди с повышенным давлением страдают этим заболеванием чаще, чем гипотоники.
* Повышенный уровень холестерина и избыток лишнего веса. Как правило, у людей старше 45 лет чаще обнаруживается повышенный холестерин, что может повлечь за собой инсульт. Поэтому им необходимо постоянно следить за своим здоровьем и периодически сдавать анализы. Так же на возникновение инсульта может влиять избыток лишнего веса, который непременно окажет пагубное влияние на работу сердца.
* Курение. У людей, зависящих от курения риск возникновения инсульта выше на 50%, чем у некурящих людей. Вредные вещества, выделяемые при курении, уменьшают упругость кровяных сосудов, а так же повышает потребность сердца в кислороде.
* Стресс. Постоянно перенапряжение ведёт к учащению сердечных сокращений, что в свою очередь может привести к инсульту.

***Клинические проявления инсульта***

К разновидностям инсульта [относят](http://orbifond.ru/insult/about/test/) ишемический инсульт (инфаркт мозга) — до 85% всех случаев), геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг) — около 10% случаев и субарахноидальное кровоизлияние — около 5%.

[Симптомами](http://rkd.med.cap.ru/pg_21/id_856666/News.aspx) инсульта являются:

— внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела);

— внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица;

— внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;

— внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);

— внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации;

— внезапная очень сильная головная боль.

***При возникновении эти симптомов у человека следует немедленно вызвать скорую помощь. Несвоевременное обращение за помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности.***

Для предпринятия экстренных мер и до приезда «Скорой» необходимо:

* положить больного на подушки так, чтобы голова приподнималась над уровнем кровати на 30 °.
* обеспечить постоянный приток свежего воздуха, проветрить помещение, снять тесную одежду.
* измерить давление, и в случае повышения, дать препараты, которые больной обычно принимает. Если медикаментов под рукой нет, необходимо опустить ноги больного в таз с горячей водой.
* при рвоте голову пострадавшего следует повернуть набок и подставить под челюсть лоток для рвотных масс. После того, как рвота прекратится, нужно очистить ротовую полость больного, чтобы ничего не препятствовало дыханию.

У части людей некоторые из симптомов [возникают](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/ru/index.html) и длятся недолго — от нескольких минут до часа, они могут пройти самостоятельно. В основе этого явления временное прекращение кровотока по мозговой артерии. Подобное состояние врачи называют транзиторной ишемической атакой или микроинсультом. У большинства людей, которые перенесли один и более микроинсультов, впоследствии развивается большой мозговой инсульт.

Определить инсульт силами самого пострадавшего:

* Внезапная потеря чувствительности в конечностях
* Потеря ориентации в пространстве, нарушение речи и т.д.
* Резкое расстройство зрения
* Внезапное подступление дурноты

***Если что-то из вышеперечисленного совпало, следует немедленно обратиться к врачу!***

***Возможно ли обезопаситься от инсульта?***

1. Для того что бы избежать инсульта и его последствий, необходимо систематическое измерение артериального давления. Пострадавшие от этого заболевания ранее жаловались на артериальную гипертензию.
2. Так же следует воздержаться от курения и непомерного потребления соли. Для того, чтобы избежать повышения холестерина в крови важно скорректировать своё питания, заменив животные жиры полиненасыщенными и ОМЕГА-3, которые содержаться в рыбе и морепродуктах. Так же не маловажную роль в рационе сыграют разнообразные овощи и фрукты.
3. Отказ от вредных привычек и ведение здоровой жизни является профилактической мерой для людей группы риска. Для предотвращения инсульта необходимы не только полноценный и правильный рацион, но и ежедневные несложные физические нагрузки.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.