**Признаки инсульта, которые остаются незамеченными, но могут спасти жизнь.**



**Инсульт – это: это острое нарушение мозгового кровообращения.**

* 450 000 случаев ежегодно в России и более 7 миллионов в мире;
* 30% летальных исходов;
* Сложная реабилитация для 70% выживших;
* То, от чего не застрахован никто, треть больных – люди трудоспособного возраста.

**Чтобы спасти человека, когда инсульт уже произошел, есть 3 часа** – так называемое «окно возможностей». Нужна срочная медицинская помощь. Но первые признаки могут быть неявными, и кажется, что «обойдется», «пройдет само, когда отдохну». Драгоценное время теряется.

Обидно и то, что **есть предвестники – симптомы и состояния, которые говорят о проблемах с кровообращением за несколько месяцев до инсульта**. Есть и факторы риска. Зная их и правильно отреагировав, инсульта можно было бы избежать.

**Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения.** Он может быть двух основных типов:

* **Ишемический инсульт** – закупорка сосуда тромбом или из-за сильного падения артериального давления;
* **Геморрагический инсульт** – разрыв кровеносного сосуда и кровоизлияние в мозг.

В обоих случаях возникает недостаток кислорода, гибель клеток мозга. Последствия: нарушение двигательной активности, речи, памяти и даже смерть.



**Что приводит к инсульту**

**Есть определенные факторы риска, которые повышают вероятность инсульта:**

* Дефицит сна и неправильное питание, особенно после 50-ти лет;
* Гипертония и скачки артериального давления, периодические аритмии;
* Сердечные заболевания;
* Сахарный диабет;
* Частые стрессы;
* Курение и другие вредные привычки;
* Ожирение;
* Повышенный уровень холестерина;
* Наследственность.

На что-то мы можем повлиять и даже убрать полностью (например, достаточно спать и сбалансировано питаться). Некоторое изменить не можем, но это не значит, что не нужно ничего делать. Всегда нужно внимательно относиться  к своему здоровью.

**Это значит:**

* Регулярно (каждый год или два) проходить профилактические обследования;
* Контролировать уровень глюкозы и холестерина – их увеличение создает предпосылки для сосудистых патологий: закупорке их тромбами, атеросклеротическими бляшками;
* Сделать дуплексное сканирование сосудов.



**Отдаленные предвестники инсульта**

**Есть ранние признаки нарушений мозгового кровообращения.**

Основные из них:

* Внезапно появляющиеся головные боли;
* Головокружения, нарушения координации движений;
* Онемение и слабость в конечностях и одной из половин тела;
* Резкое ухудшение зрения;
* Речевые расстройства.

Если такие ощущения появляются регулярно (даже, если все нормализуется спустя пару часов), это повод обратиться к врачам и пройти обследование. Такие симптомы замечали многие пациенты в течение нескольких месяцев до инсульта.

**Признаки близкого инсульта**

Перечисленные выше симптомы становятся интенсивней или беспокоят чаще за несколько дней перед «ударом» (так раньше называли инсульт). **Кроме головных болей и головокружений добавляются:**

* Тошнота без причины;
* Сильная слабость;
* Непонятные перемены настроения;
* Приливы крови к лицу, потливость;
* Затрудненное глотание;
* Одышка;
* Учащенное сердцебиение.

В таких ситуациях срочное обращение к врачу обязательно.

**Как определить инсульт и что делать**

**Общие признаки инсульта:**

* Сильная головная боль;
* Онемение конечностей, слабость;
* Резкое повышение давления;
* Нарушение координации движений и речи;
* Тошнота (вплоть до рвоты);
* Судороги.

**Есть быстрый и простой тест, который позволяет определить, что у человека инсульт.** Всего 3 не сложных действия. Попросите человека, которому плохо:

* **Улыбнуться**. При инсульте лицо и улыбка несимметричные (один уголок рта выше другого, нарушена мимика на лице);
* **Поднять руки** на уровень плеч и удержать в таком положении несколько секунд. При инсульте мозга одна из них не поднимается или непроизвольно опускается вниз, сдвигается в сторону;
* **Заговорить**. Если речь невнятная, путанная, человек сбивается с мысли.



При внезапном появлении хотя бы одного из симптомов инсульта срочно вызывайте «Скорую помощь».

**Что делать:**

1. Уложить больного на высокие подушки, подсунув их под плечи, лопатки, голову (голова должна быть приподнята над уровнем постели примерно на 30 градусов)
2. Открыть форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха.
3. Расстегнуть воротничок рубашки, тугой ремень или пояс, снять с больного стесняющую одежду.
4. Измерить артериальное давление.
5. При первых признаках рвоты повернуть голову больного набок – рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути.

Будьте здоровы!