**Жизнь после инсульта**

*Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, одно из самых серьезных заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. Ежегодно в России фиксируется около полумиллиона больных с инсультом, более половины из них утрачивают трудоспособность. Поэтому очень большое значение приобретает не только скорейшее обращение к врачу, но и реабилитация человека, перенесшего инсульт, в течение нескольких месяцев после выписки из больницы.*

Если кто-то из ваших близких оказался в больнице с этим тяжелым недугом, вам необходимо знать, что делать, когда его выпишут.

**Обстановка**

Комната, где располагается больной, не должна походить на изолятор или больничную палату. Там должно быть светло и свежо (проветривайте несколько раз в день, избегая сквозняков), каждый день желательно проводить влажную уборку. Можно ставить в комнате живые цветы, если у больного нет аллергии. Повесьте на стену напротив кровати его любимые картины, фотографии.

Сильных шумовых эффектов лучше избегать. Матрас, на котором лежит больной, должен быть мягким, но упругим. Белье лучше стелить не новое, а многократно стиранное (оно мягче), без швов и пуговиц (чтобы избежать раздражения кожи).

**Общие правила ухода**

Вам нужно будет следить за всей жизнедеятельностью лежачего члена вашей семьи. Регулярно измеряйте давление, отслеживайте частоту стула и мочеиспусканий. Если лежачий не контролирует физиологические отправления, обзаведитесь мочеприемником и судном. Можно использовать подгузники для взрослых или подкладывать клеенку под простыню.

Еще один важный момент — гигиена и профилактика пролежней. Умывайте больного утром и вечером, по мере необходимости обтирайте тело специальными гигиеническими салфетками или влажной мягкой губкой, смоченной в мыльном растворе (обязательно после обтирания высушить кожу, промокая ее полотенцем). Особое внимание уделяйте гигиене полости рта, области промежности, паховых и подмышечных складок.

Главное условие здоровья кожи — естественная, но не избыточная увлажненность (мокрая кожа, как и чрезмерно сухая, более подвержена травмам). Ежедневно осматривайте тело на предмет покраснений и пролежней. Чтобы избежать нарушений кровообращения, тело лежачего необходимо аккуратно переворачивать, делать это нужно не реже 1 раза в 2–3 часа (и ночью тоже).

Существует также масса приспособлений для профилактики пролежней — специальные подушки, матрасы, круги и т.п. Если пролежни все же образовались, их обрабатывают ранозаживляющими мазями и закрывают стерильными гидроколлоидными повязками.

Что касается питания больного, то оно должно быть регулярным (4-5 раз в день), не очень калорийным (до 2500 ккал). Желательно не включать в рацион соленое, жареное, жирное, снизить потребление мучного и сладкого, а предпочтение отдавать овощам, фруктам, нежирным сортам мяса, рыбы, птицы.

**Реабилитация движения**

После выписки из больницы врачи еще долгое время работают с пациентом. И дают ему и его родственникам домашние задания. Чтобы вернуть больному подвижность, нужно медленно пройти долгий путь.

Сначала применяют так называемое "лечение позой", когда несколько раз в день рукам и ногам неподвижного еще человека придают специальные позы, которые помогают растянуть мышцы. Вместе с этим выполняют пассивную гимнастику — аккуратно сгибают и разгибают все суставы по очереди, и легкий массаж. Практикуют также дыхательную гимнастику. По мере улучшения состояния больного начинают присаживать на кровати на некоторое время, и он пытается держать спину в вертикальном положении. После нужно начинать вставать и ходить по квартире. Помощник встает с парализованной стороны, закидывает руку больного себе на плечо и, поддерживая за спину, медленно, шаг за шагом, ведет из комнаты в комнату, контролируя наступление (оно не должно происходить с подволакиванием ноги).

Одновременно стараются разрабатывать другие мышцы тела. Для развития моторики рук, например, существует масса упражнений, начиная от захвата предметов и перелистывания страниц и заканчивая рисованием, лепкой и видеоиграми.

**Учимся говорить**

Часто после [**инсульта**](https://www.7ya.ru/article/Insult-zhenskaya-bolezn/) больной теряет речевые навыки. Все, что получается, — это мычать. Чтобы заново научиться говорить, нужно каждый день понемногу заниматься развитием артикуляции (сворачивать губы в трубочку, надувать щеки, поджимать губы, вращать языком и т.д.).

Обязательно разговаривайте с больным, рассказывайте ему о событиях прошедшего дня, по мере возможности вовлекайте в речевой процесс. Разработано множество развивающих игр для восстановления речи. Например, вы произносите фразу, и последнее слово в ней не договариваете: "Мама мыла ра..." — "...му", — добавляет ваш пока еще пассивный собеседник.

Хорошие результаты дает пение. Просто пойте сидя рядом с больным, а он по мере возможности будет вам подпевать. Когда речь начнет восстанавливаться, можно будет переходить к скороговоркам.

**Восстановление памяти**

К сожалению, частым осложнением инсульта является резкое снижение способности запоминать. Для восстановления этой функции применяют разнообразные игры, усложняющиеся в процессе выздоровления. На начальном этапе эффективны т.н. пальчиковые игры (типа "Сорока-сорока кашу варила"). Они помогают активизировать речевой центр человека, так как на пальцах находятся точки, стимулирующие его работу.

В дальнейшем хороший результат дает заучивание наизусть небольших стишков, песен. Читайте больному маленькие рассказы и просите пересказать. Давайте слушать музыку, она способствует ускорению процесса восстановления. Другие методики и игры можно найти в книгах о развитии детей дошкольного возраста.

**Позитивный настрой**

Человек после инсульта предстает перед своими близкими совсем другим — неподвижным, беспомощным, угнетенным. Привычный ритм семейной жизни неизбежно нарушается, очень трудно осознавать, что еще совсем недавно здоровый, самостоятельный член семьи теперь, словно младенец, нуждается в постоянном внимании, контроле и уходе. Ему многому предстоит учиться заново — ходить, говорить, мыслить... И вы должны быть рядом, чтобы помочь ему вернуться к нормальной жизни, а если это невозможно — адаптироваться к сложившимся условиям.

Чтобы реабилитация прошла успешно, прежде всего, необходимо быть готовым к тому, что это будет непросто, но настраиваться на преодоление трудностей максимально позитивно. Вам тяжело, а представьте, что чувствует сам больной, для которого жизнь вдруг вообще остановилась, и он осознает, что ничего не может сам! Постарайтесь воспринимать человека, как раньше, не исключайте его из семейной жизни, не оставляйте одного надолго. И внушайте ему и себе, что все получится, и вместе вы все сможете.