

Профилактика инсульта

Инсульт – это заболевание, при котором нарушается снабжение участка головного мозга кровью (нарушается кровоток), следовательно этот участок головного мозга не получает кислорода и питательных веществ, что неминуемо ведет к смерти клеток головного мозга и к его необратимым повреждениям.

Существуют два типа инсульта: **Ишемический инсульт** – встречается в 75% случаев инсультов, и причиной является сгусток крови или тромб которые закупоривают сосуд головного мозга. **Геморрагический инсульт** – причиной является нарушение целостности сосуда головного мозга или другими словами его «разрыв». При разрыве сосуда кровь начинает скапливаться в прилежащих тканях. Кровь, скапливаясь в больших количествах, создает повышенное давление на ткани мозга, тем самым нарушая их деятельность.

Факторы риска и причины инсульта

- **Артериальная гипертония**
- **Сердечные заболевания**
- **Атеросклероз и повышенный уровень холестерина в крови.**
- **Сахарный диабет**
- **Аневризмы сосудов головного мозга**
- **Ожирение**
- **Курение и злоупотребление алкоголем**
- **Длительное употребление гормональных противозачаточных средств**
- **Нарушение свертываемости крови**

Чтобы вовремя распознать беду, надо знать симптомы инсульта:

- внезапное онемение лица, руки или ноги, особенно на одной стороне;
- спутанность сознания, затруднения при произнесении слов или понимания речи;
- неожиданные затруднения речи;
- резкое ухудшение зрения;
- внезапное нарушение координации движений, головокружение;
- резкая головная боль.

Первая помощь – если появились какие-нибудь симптомы инсульта, в первую очередь необходимо вызвать бригаду скорой помощи.

Сейчас применяется высокоэффективный метод лечения – тромболизис, который позволяет восстановить кровоток в пораженных сосудах. Но необходимо знать, что есть жесткое ограничение по времени: от начала заболевания и до того, как игла попадет в вену, должно пройти не более трех часов.

Не теряйте время! Помните, раннее начало лечения инсульта зависит от самого пациента, членов его семьи или свидетелей случившегося.

Во время ожидания бригады скорой помощи вам следует выполнить следующие действия:

* Нужно расстегнуть одежду, воротник, открыть окно - дать доступ воздуху.

* Больного надо обязательно уложить, подложив подушку так, чтобы голова была под углом 30 градусов к кровати.

* Если началась рвота, нужно повернуть человека на бок, очистить ему рот, чтобы он не захлебнулся.

* Если возникает остановка дыхания и сердечной деятельности, желательно провести искусственное дыхание и сделать непрямой массаж сердца.

Профилактика инсульта:

- Контроль артериального давления (лечение гипертонии).
- Контролировать уровень холестерина в крови.
- Отказ от курения.
- Лечение диабета и контроль уровня сахара в крови.
- Снижение избыточного веса.
- Диета богатая фруктами и овощами.
- Регулярные физические.
- Снижение количества употребляемого алкоголя.