Инсульт. Узнай больше - живи дольше.

Инсульт, мозговой удар – острое нарушение мозгового кровообращения, когда временно прерывается снабжение мозга кровью. В наши дни это одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но уменьшить риск достаточно просто.

Существует два основных варианта инсульта: закупорка артерии, питающей мозг (тромбоз) и кровоизлияние в мозг. Только врач может поставить правильный диагноз и назначить соответствующее лечение. Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными. Появляются головная боль, головокружение, тошнота, расстройства движения, зрения, речи, кожной чувствительности. Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

До приезда врача скорой помощи надо удобно усадить или уложить пострадавшего, голова должна быть приподнята. Если человек без сознания, то повернуть его на бок. Обеспечить приток свежего воздуха, расстегнуть стесняющую одежду. Измерить температуру тела, и если она превышает 38 градусов, дать 2 таблетки парацетамола по 0,5 г разжевать, проглотить. Другие жаропонижающие препараты при отсутствии парацетамола не использовать!!! На лоб и голову положить лед (продукты из холодильника обернутые полотенцем). Измерить артериальное давление, и если верхняя граница превышает 220 мм рт. ст., дать препарат, который больной принимал раньше для снижения давления. Успокойте пострадавшего, пресекайте его попытки разговаривать и двигаться.

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни.

Знайте и контролируйте свое 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 соль 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.

Не отказывайтесь от прохождения диспансеризации!

Приглашаем всех неравнодушных к своему здоровью на занятия Школ здоровья по различным кардиологическим направлениям в МБУЗ АЦГБ. Телефон для справок: 9-50-59 (добавочный 141 или 113).

Материал подготовлен врачом отделения профилактики МБУЗ АЦГБ

Новоселовой О.А. в рамках профилактической акции

«Всемирный день борьбы с инсультом».