**29 ОКТЯБРЯ 2023 г. ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ**



**Инсульт** - это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние, когда сгусток крови (тромб) или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.

***Симптомы инсульта:***

* внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
* внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
* внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
* внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
* внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

***Важно сразу распознать симптомы инсульта, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта!***

*Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест:*

1. Попросите человека **широко улыбнуться**, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.
2. Затем попросите закрыть глаза, **поднять руки и держать их**в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта.
3. Далее **попросите повторить**какое-нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

*Выполнение****всех трех заданий затруднено****- немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу уточнив, что речь идет о подозрении на инсульт.*

**Выделяют группу факторов, которые способствуют развитию инсульта.**Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни:

* повышенное артериальное давление. Проверяйте свое артериальное давление и знайте ваши показатели. Если давление высокое, вам необходимо изменить образ жизни — перейти на здоровое питание, снизив потребление соли, и повысить уровни физической активности. Возможно, что для контроля артериального давления вам будет необходимо принимать лекарственные препараты. Необходимо обратиться к врачу терапевту участковому (врачу общей практики). Заниматься самолечением не допустимо!
* высокий уровень холестерина;
* диабет;
* ожирение и избыточный вес;
* сердечно - сосудистые заболевания;
* курение;
* употребление наркотиков;
* употребление алкоголя.

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин.

***Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни:***

* Обязательно проходите диспансеризацию.
* Контроль АД;
* Отказ от курения и алкоголя;
* Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве;
* Контролируйте уровень холестерина в крови;
* Соблюдайте основные принципы здорового питания - больше овощей и фруктов;
* Регулярно выполняйте физические упражнения: прогулка, плавание, катание на велосипеде, быстрая ходьба или бег трусцой в течение 30 минут через день или еще лучше ежедневно;
* Избегайте стресса. Постарайтесь спокойно относиться к стрессовой ситуации, научитесь расслабляться. Принимайте все лекарства в соответствии с рекомендациями вашего врача.

***Помните!***

*Если у вас или ваших близких внезапно развиваются полная или частичная слабость в руке и/или ноге, нарушение симметрии лица, нарушение зрения, снижение чувствительности участков кожи, затруднение глотания, нарушение равновесия, необходимо срочно вызвать скорую помощь. Не следует рассчитывать на то, что все пройдет. В большинстве таких случаев потребуется госпитализация, от которой ни в коем случае нельзя отказываться. Чем раньше будет оказана медицинская помощь, тем больше шансов на благополучное течение инсульта!*