**Профилактика и признаки инсульта**

Ежегодно 29 октября проводится Всемирный день борьбы с инсультом.

**Инсультом** называют острое нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся стойким нарушением функций мозга. Различают геморрагические и ишемические инсульты.

**Геморрагический инсульт** – наиболее тяжелая форма нарушения мозгового кровообращения, развивается при кровоизлияниях под оболочки мозга (субарахноидальное кровоизлияние) или в вещество мозга (внутримозговое кровоизлияние).

**Ишемический инсульт** (встречается чаще) характеризуется стойким нарушением кровообращения в головном мозге вследствие непроходимости для крови отдельных или нескольких сосудов.

**Причины инсульта:**

Среди причин **ишемичекого инсульта** играют роль изменения физико-химических свойств крови, которые вызывают сужение просвета артерий и изменения сосудистой стенки.

**Геморрагический инсульт** развивается в результате разрыва сосуда с   измененной стенкой. При резком увеличении артериального давления возникает кровоизлияние из-за увеличения проницаемости сосудистой стенки.

Возможен вариант **преходящего нарушения мозгового кровообращения** (**транзиторная ишемическая атака**), что в народе называют микроинсультом. Симптомы появляются - и за день проходят. Такое «нарушение» уже тревожный звонок.

**Следует помнить: люди с гипертонической болезнью, ожирением, диабетом, курящие, злоупотребляющие алкоголем - в  группе риска по инсульту.**

**Памятка для человека, относящегося к группе риска развития инсульта:**

Старайтесь быть максимально физически активными и вести полноценную сексуальную жизнь.

Если вы курите, постарайтесь бросить курить. Только сделайте это постепенно, растянув процесс от полугода до двух лет.

Следует отказаться от употребления алкогольных напитков.

Регулярно (не реже, чем раз в два-три месяца) контролируйте свое давление. Для этого не обязательно ходить к врачу; можно приобрести свой тонометр или делать это за символическую плату в аптеке.

В случае резкого повышения давления, головокружений, темноты в глазах, сопровождающейся ощущением тошноты, немедленно вызывайте «скорую помощь»!

**Шесть признаков инсульта:**

1. Попросите человека улыбнуться. Если это инсульт, он не сможет этого сделать обоими уголками рта. Улыбка получится кривой.

2. Попросите сказать просто предложение вроде «Сегодня хорошая погода». Не сможет сказать внятно.

3. Попросите поднять одновременно обе руки. Если это инсульт - не сможет, или сможет только частично.

4. Попросите высунуть язык. Если он искривлен, повернут - это тоже неблагоприятный признак.

5. Попросите привести подбородок к груди. Если это инсульт, то из-за боли человек не сможет сделать так.

6. Если человек стал поперхиваться, и при этом у него стала невнятной речь – это также один из признаков инсульта.

**Если проблемы возникнут даже с одним из заданий: немедленно звонить в «Скорую помощь» и по телефону описывать симптомы.**

**Памятка для человека, оказавшегося свидетелем инсульта.**

Немедленно вызывайте скорую медицинскую помощь в случае подозрения на инсульт!

Перед приездом врача у вас есть возможность самому предпринять ряд мер, чтобы спасти жизнь больного. Вот они:

— положите больного, подложив ему под голову, плечи и лопатки подушку, так, чтобы угол наклона его тела по отношению к горизонтальной плоскости составлял не больше 30 градусов;
— извлеките съемные протезы, расстегните воротник рубашки, снимите ремень;
— в помещении обеспечьте доступ свежего воздуха, открыв окно или форточку;
— при рвоте срочно очистите полость рта марлей или просто чистым носовым платком, повернув голову больного набок;
— не давайте больному никаких лекарств;
— единственным исключением может стать глицин (если больной в сознании), который нужно дать или сразу 10 таблеток под язык или давать 3 раза по пять таблеток с интервалом в полчаса.

**Проблема инсульта во многом является проблемой общей культуры населения, потому что благодаря одной только профилактике и можно предохраниться от этого «неожиданного удара». А профилактику невозможно проводить насильно. И приносит она плоды лишь в том случае, если эти плоды нужны тому, кому она должна принести их.**

**Так что осмотритесь вокруг и еще раз подумайте, хотите ли вы быть в этом мире здоровым и жизнерадостным? И если хотите, то немедленно принимайте меры. Особенно, если вы относитесь уже к группе риска.**