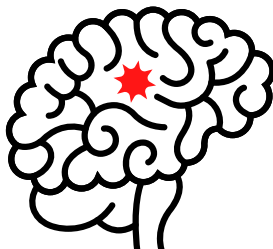


ЧТО ДЕЛАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ:

- Нельзя медлить и заниматься самолечением — незамедлительно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи! 112, 103
- Нельзя пытаться самостоятельно снижать артериальное давление - повышение артериального давления во время инсульта это защитная реакция организма!
- Нельзя самостоятельно давать какие-либо лекарства - это может навредить!
- Нельзя поить или кормить - это может быть опасно из-за возможного нарушения глотательного рефлекса!

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

- Контроль артериального давления, лечение артериальной гипертензии (инсульт возникает у больных с артериальной гипертензией в 7 раз чаще, чем у больных с нормальными цифрами давления)
- Борьба с атеросклерозом (контроль уровня холестерина в крови, при наличии медицинских показаний - прием по назначению врача соответствующих лекарственных препаратов—статинов). В некоторых случаях может понадобиться применение хирургических методов восстановления кровотока в сосуде, пораженном атеросклерозом
- Крайне важно правильно выполнять рекомендации врача, принимать препараты регулярно и в назначенной врачом дозе!
- Контроль уровня глюкозы в крови, поддержание оптимального её уровня
- Своевременное выявление и лечение сердечно-сосудистых заболеваний (диспансеризация, профилактические медицинские осмотры, диспансерное наблюдение)
- Нормализация веса
- Физическая активность
- Здоровое питание
- Отказ от курения и употребления алкоголя



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

Повышают риск развития инсульта:

- **АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ**
- **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**
- **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА**
- **УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ,**
- **КУРЕНИЕ**
- **ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС**
- **ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ**
- **НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА**
- **АНОМАЛИИ РАЗВИТИЯ СОСУДОВ**
- **НАРУШЕНИЯ СВЕРТЫВАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ КРОВИ**
- **ПАТОЛОГИЯ КЛАПАНОВ СЕРДЦА**
- **ПРИЕМ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ**
- **ВОЗРАСТ СТАРШЕ 45 ЛЕТ**

Важно, чтобы человек с инсультом был доставлен в больницу как можно скорее! Несвоевременное обращение за медицинской помощью может стоить жизни или привести к тяжелым осложнениям и инвалидности.

- В** • Нарушение речи (неразборчивая или бессвязная речь)
- Н** • Асимметрия лица (лицо «перекосило»)
- Е** • Онемение конечности или половины лица
- З** • Слабость в руке или ноге
- А** • Головокружение, нарушение координации движений
- П** • Нарушение зрения на один или оба глаза, двоение
- Н**
- О**

РАЗНОВИДНОСТИ ИНСУЛЬТА

Ишемический инсульт (инфаркт мозга) возникает вследствие прекращения кровотока в сосуде, питающем головной мозг. Это может произойти из-за тромба или резкого снижения давления. В отсутствии кровоснабжения клетки мозга погибают. Клетки, расположенные вокруг очага некроза, страдают от недостаточного кровоснабжения, их можно спасти, если своевременно восстановить кровоток.

Геморрагический инсульт возникает вследствие разрыва стенки сосуда и пропитывания тканей головного мозга кровью. Частыми причинами геморрагического инсульта становятся: повышение артериального давления, прием препаратов, снижающих свертываемость крови, врожденные аномалии сосудов.

Геморрагический инсульт развивается быстро, часто сопровождается головной болью. Если кровь пропитывает сосудистые оболочки головного мозга, где есть болевые рецепторы, человек может испытать нестерпимую боль и потерять сознание. Этот подтип инсульта отличается высокой частотой гибели пациента, но если человек выживает, то неплохо восстанавливается.

Отдельным подтипом нарушения мозгового кровообращения является субарахноидальное кровоизлияние – это излитие крови под оболочки мозга. Ему свойственна острая боль в затылке, возможны судороги, рвота и потеря сознания.



2



ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ИНСУЛЬТ

112, 103

- немедленно вызовите скорую медицинскую помощь. Сообщите диспетчеру что случилось, номер телефона, с которого звоните, местонахождение больного, его фамилию, имя и отчество, возраст (если знаете), вашу фамилию, по необходимости четко и достоверно ответьте на дополнительные вопросы диспетчера;
- по возможности привлечите окружающих к оказанию помощи;
- уложите больного на бок, выньте протезы, если есть необходимость очистите ротовую полость от рвотных масс, остатков пищи;
- расстегните тугий воротник, ослабьте галстук, ремень, снимите сдавливающий шею платок или шарф;
- обеспечьте приток свежего воздуха к больному;
- постарайтесь не паниковать и успокоить больного, если он в сознании;
- если человек потерял сознание и не дышит, необходимо провести сердечно-легочную реанимацию. Однако для правильного ее оказания необходимо пройти специализированные обучающие курсы
- если возникли судороги, не пытайтесь разжать челюсти и засунуть в рот больному ложку, шпатель или иной предмет. Достаточно слегка придержать голову, чтобы человек во время приступа не травмировался, после окончания судорог аккуратно поверните его голову на бок;
- будьте готовы встретить бригаду скорой медицинской помощи и проводить к больному.

САМОПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

112, 103

1. Вызовите скорую медицинскую помощь
2. Сообщите окружающим, что вам плохо, позвоните соседям и родственникам, которые рядом, попросите открыть дверь и встретить бригаду скорой медицинской помощи
3. Примите горизонтальное положение с приподнятой головой в позиции лежа на боку
4. Освободите шею и грудную клетку от сдавливающих украшений, воротника рубашки, галстука и другой одежды, расстегните ремень
5. Не вставайте до приезда бригады скорой медицинской помощи

3