

**«Mens sana in corpore sana» -**

**Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

Римский поэт Ювенал

## **Инсульт можно предупредить**

Сегодня мы поговорим о профилактике инсультов, грозных осложнениях гипертонической болезни. Чем опасен инсульт, каковы его предвестники, как научиться самостоятельно определять, что у близкого Вам человека произошёл инсульт, рассказывает **заведующая неврологическим отделением городской клинической поликлиники №1, врач невролог высшей квалификационной категории Корчагина Елена Вячеславовна.**

«Иногда мы говорим «что-то мне дурно», особенно если нам уже далеко за... лет. Внезапно невозможно выговорить слова, голова идет кругом, лицо бледнеет, а кожа внезапно становится влажной и холодной. Если причина кроется в мелких бытовых проблемах - то это не так страшно. Другое дело, если приступы дурноты или обмороки, и другие признаки неблагополучия появляются без явных причин. Это очень серьёзный повод для принятия неотложных медицинских мер. Подобные нарушения мозгового кровообращения называют транзиторными ишемическими атаками. Другими словами ишемическая атака - предвестник ишемического инсульта. Только в Ставропольском крае по данным диспансеризации за 2016 год было выявлено почти 119 тысяч населения, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это очень серьёзная патология»

***Не могли бы Вы перечислить признаки, по которым даже не врач, должен заподозрить инсульт?***

«Если внезапно нарушилась чувствительность или появилась слабость в конечностях, особенно с одной стороны; нарушилась речь или понимание обращенных слов; закружилась голова; нарушилось зрение на одном или двух глазах, появилось двоение в глазах; нарушилась походка или человек потерял равновесие; наступила сильная головная боль без какой-либо причины, появились тошнота и рвота то, вероятнее всего, это инсульт.

Если сам больной не может вам объяснить своё состояние, то подтвердить ваши подозрения о сосудистой катастрофе (вероятном развитии инсульта) помогут следующие признаки:

- во-первых, попросите больного высунуть язык. Он будет отклонен на одну сторону;

- во-вторых, по вашей просьбе больной не сможет с закрытыми глазами, по-очереди, дотронуться до кончика носа пальцами обеих рук;
- в-третьих, попросите его повторить за вами какую-либо несложную фразу; при инсульте речь больного будет нечленораздельной, смазанной; один из уголков губ будет опущен вниз;
- одна рука слабее другой.

Всё это признаки инсульта и нужно срочно вызвать скорую помощь! А самим в это время предпринять меры первой помощи. Создайте больному удобное положение, лучше лежа на спине, положив под голову маленькую подушку. Если человек в результате приступа упал, постарайтесь (это очень важно!), помогая ему, избегать резких перемещений головы. Повышенное внимание обратите на проходимость верхних дыхательных путей, особенно при нарушении сознания. Обязательно удалите из полости рта съемные зубные протезы. Аккуратно поверните голову больного набок при обильном слюнотечении. Обязательно откройте окно - приток свежего воздуха очень необходим».

***Куда надо срочно обратиться при первых признаках развития инсульта?  
В поликлинику или в «Скорую помощь»?***

«Срочно обращайтесь за медицинской помощью в критическом состоянии, вызвав «Скорую медицинскую помощь» на дом, на улицу по телефону 03 или 112. В крае работают первичные сосудистые отделения: в городах Буденновске, Пятигорске, Невинномысске, Ессентуках, Кисловодске, Светлограде, 3-й городской больнице Ставрополя. Региональный сосудистый центр также работает в Краевом центре. В первичных сосудистых отделениях оказывается консервативное (медикаментозное) лечение, но с применением современных методов лечения и лекарственных препаратов. В более сложных случаях, когда требуется хирургическое вмешательство на сосудах головного мозга, пациентов врач направляет в региональный сосудистый центр, в Ставропольскую краевую клиническую больницу. Основной принцип организации срочной помощи - правило «золотого часа»: чем быстрее оказана медицинская помощь больному, тем лучше прогноз лечения и меньше процент осложнений. Хочу отметить, что медицинская помощь, оказывается в региональном сосудистом центре и первичных сосудистых отделениях бесплатно».

***Что нужно делать, чтобы свести к минимуму риск развития инсульта?***

«В первую очередь нужно следить за артериальным давлением, так как АД выше 140/90 –повод срочно обратиться к участковому врачу. Узнать, нет ли у вас нарушений ритма сердца, в частности мерцательной аритмии. Проверьте

уровни холестерина и глюкозы в крови. Если они повышены, обязательно посоветуйтесь с врачом о лекарственной терапии, диете и физических упражнениях. Организуйте правильный режим питания, отдыха и быта. Откажитесь от солёной и жирной пищи. Рекомендуется сбалансированная диета с преобладанием фруктов, овощей, круп и умеренным количеством рыбы и постных сортов мяса. Не злоупотребляйте алкоголем! Бросьте курить! Курение повышает риск развития инсульта почти на 40% у мужчин и на 60% у женщин. Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья».

***А какие ещё дополнительные меры нужно принимать?***

«Повторюсь еще раз: ведите здоровый образ жизни, живите в согласии со своими эмоциями, своевременно проходите диспансеризацию и профосмотры, при болезненных проявлениях обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением».

**23.11.17.**

**Беседовал Игорь Долгошеев, специалист по связям с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**

•