

**«Здоровье гораздо более
зависит
от наших привычек и
питания,
чем от врачебного искусства».**
Джон Леббок,
британский биолог

Живём без инсульта

Министерство здравоохранения СК в целях активизации работы по снижению смертности населения от сердечно-сосудистых заболеваний объявляет с 19 по 29 октября 2018 года Декаду борьбы с инсультом. В этот период обращаем особое внимание на проведение мероприятий, направленных на повышение осведомленности населения на меры профилактики и своевременного оказания о проблеме инсульта, уровня знаний о признаках инсульта и порядке самостоятельных действий в случае их появления.

В романе «Граф Монте-Кристо» об инсульте говорится так: «Страшны не только смерть, старость и безумие. Существует, например, апоплексия (греч. Aporpleksia - оглушать, поражать. То есть удар, внезапное прекращение деятельности мозга, вследствие инсульта). это громовой удар, он поражает вас, но не уничтожает, однако после него все кончено. Это все еще вы и уже не вы; вы, который были почти ангелом, становитесь неподвижной массой, которая уже почти животное». Во времена Дюма в Европе не знали лекарств, облегчающих состояние больного после инсульта. Поэтому апоплексический удар означал смерть либо месяцы или годы полурастительного существования. Однако и в наши дни инсульт во многих случаях ведет к гибели или тяжелой инвалидности.

Отнеситесь внимательно к своему здоровью! Если внезапно сильно заболела и закружилась голова или резко упало артериальное давление, лицо побелело, а кожа на ощупь влажная и холодная, то следует для уточнения Ваших подозрений на возможное развитие в ближайшем будущем мозговой катастрофы, провести так называемый тест. **Одним из таких опросников является тест Манвелова:**

- Если за последние три месяца раз в неделю или чаще повторяются минимум два из нижеперечисленных симптомов, то требуется незамедлительное обращение к врачу:
- Головная боль, не имеющая конкретной локализации и возникающая при переутомлении или погодных катаклизмах.
- Головокружение, появляющееся в покое и усиливающееся при движении.
- Наличие шума в ушах, как постоянного, так и преходящего.
- «Провалов» памяти на события текущего периода времени.
- Изменение интенсивности работоспособности и нарушения сна.

Все эти симптомы нужно рассматривать как предвестники развития инсульта! И если, после короткого периода «мнимого благополучия» у близкого Вам человека очередное ухудшение состояния будет сопровождаться смазанностью речи или её полной потерей. Если Вы увидите, что человеку трудно понять Вас, лицо его искажено гримасой, а руку Вам подать он не может, то это, скорее всего ИНСУЛЬТ!

Не теряйте время зря! Для уточнения наличия мозговой катастрофы проделайте диагностический комплекс FAST:

- **F - face (лицо).** На просьбу улыбнуться Вы увидите кривую улыбку. При этом один уголок рта поднимется, другой нет.
- **A - arm (рука).** По вашей просьбе больной не сможет поднять две руки одновременно. Если одна поднимается хорошо, а другая на меньший угол или не двигается вовсе – это симптом нарушения в мозге.
- **S – речь (speech).** Спросите больного как его зовут, сколько ему лет, сегодняшнюю дату, где он находится. Если он не может ответить на какой-то из этих вопросов, это означает, что он испытывает дезориентацию в себе, пространстве или времени. Речь больного будет похожа на речь пьяного.
- **T - time (время).** Если Вы обнаружите несколько симптомов, то немедленно вызывайте скорую помощь, сообщив диспетчеру, что у больного инсульт! Для оказания эффективной помощи в лечебном учреждении у медиков есть 3-4 часа.

19.10.18.

По материалам Интернет-сайтов
и СМИ подготовлено ГБУЗ СК «СКЦМП»