Что нужно знать об инсульте

(памятка для населения)

Инсульт - состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга. При повреждении или закупорке сосудов мозг остается без питания и реагирует на это отмиранием этого участка. Вместе с погибшим участком мозга человек теряет те функции, за которые мозг был ответственен. Так развивается ишемическнй инсульт. Опасность его в том, что симптомы нарастают постепенно, а помощь должна быть оказана человеку не позднее 3-х часов после закупорки сосуда. Второй вид инсульта - геморрагический, который возникает внезапно. В этом случае у человека на фоне высокого артериального давления происходит разрыв сосуда мозга и кровь заполняет образовавшуюся полость (возникает гематома). В таком состоянии человек должен попасть в больницу в течение часа.

Существуют определенные факторы риска, повышающие вероятность инсульта. К ним можно отнести повышенное артериальное давление, мерцательную аритмию, повышенный уровень «вредного» холестерина, курение, злоупотребление алкоголем, длительные стрессовые ситуации, избыточный вес, диабет. Однако иногда инсульт случается и у абсолютно здоровых, казалось бы. людей. Именно поэтому очень важно знать основные симптомы инсульта и правила оказания первой помощи при инсульте.

Основные симптомы инсульта:

Внезапное онемение или слабость лица, руки или ноги, особенно — на одной стороне тела

Неожиданно появившиеся затруднения артикуляции или восприятия речи, текста Резкое ухудшение зрения одного или обоих глаз

Внезапное нарушение координации движений, шаткость походки, головокружение Внезапная резкая и необъяснимая головная боль

При наличии этих признаков инсульта необходимо немедленно вызвать бригаду «скорой помощи» и суметь оказать больному первую помощь, которая не просто важно, но и жизненно необходима для больного. Дли этого необходимо сделать следующее:

Если человек в сознании:

* Придать больному лежачее положение, лучше на спине.
* Поднять головную часть тела на 30 градусов вверх - тем самым увеличится венозный отток из полости черепа и уменьшится отёк головного мозга.
* Измерить артериальное давление, подсчитать пульс, записать эти показатели и сообщить пребывшей бригаде скорой помощи. С целью дифференциальной диагностики врачу необходимо знать, с чего началось критическое состояние.
* Постараться успокоиться самому и успокоить близкого человека. Прогрессирование стрессовой ситуации вызывает дальнейший подъём артериального давления и ухудшение клинической картины.
* Не кормить и не поить пострадавшего, т.к. приём пищи и жидкости может усилить рвоту и возможное дальнейшее присоединение судорожного синдрома с потерей сознания при «полном желудке», а это очень опасно вследствие того, что желудочное содержимое может попасть в дыхательные пути и вызывать развитие аспирационной пневмонии.
* Собрать принимаемые лекарства, документы (паспорт, страховой полис), всю имеющуюся дома необходимую медицинскую документацию и вещи личной гигиены в один пакет, чтобы потом не задерживать бригаду скорой помощи хаотичными сборами. Чем быстрее ваш родственник будет доставлен в стационар, тем быстрее начнётся необходимое обследование и оказание неотложной помощи.

Если больной без сознания:

* Больного положить на спину, поднять головную часть тела на 30 градусов.
* Главная задача до прибытия врача - постараться оценить состояние жизненно важных функций организма - сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
* Измерить артериальное давление, подсчитать пульс и оценить функцию дыхания. Если дыхание аритмичное, нет адекватного вдоха - выполнить тройной приём по Питеру Сафару: запрокинуть больному голову, открыть рот и выдвинуть нижнюю челюсть.
* Такое положение головы обеспечивает нормальное дыхание в бессознательном состоянии. Если в ротовой полости увидите рвотные массы - то их нужно удалить чистой сухой салфеткой. Съёмные протезы снять. Эти достаточно простые манипуляции обеспечат проходимость дыхательных путей и спасут вашему родственнику жизнь. В дальнейшем прибывший врач поставит воздуховод или выполнит интубацию трахеи - в зависимости от тяжести нарушений дыхания.
* Если вышеперечисленный приём выполнить не удаётся, то можно повернуть человека слегка на правый бок - корень языка в таком положении не будет перекрывать вход в дыхательные пути и дыхание улучшится.
* Если дыхание не нарушено, то можно повернуть голову на бок. При возникновении рвоты, такое положение головы более безопасно с целью профилактики попадания желудочного содержимого в верхние дыхательные пути.
* Если у пострадавшего остановится сердце и прекратится дыхание, необходимо немедленно начать непрямой массаж сердца и сеанс искусственного дыхания.

Помните, что вам предстоит сделать серьезное дело - продержаться до приезда бригады скорой помощи. От ваших действий зависит жизнь человека. И чем оперативнее вы произведете все манипуляции, тем больше шансов у пострадавшего оправиться от удара.

Что нужно делать для профилактики инсульта

* Контролировать уровень артериального давления (для людей после 40 лет этот ритуал должен стать ежедневным). Поддерживать АД на уровне не выше 140/90, при необходимости с применением лекарственных средств, рекомендованных врачом.
* Один раз в полгода проходить УЗИ сосудов шеи, питающих головной мозг,

и ЭКГ.

* Контролировать уровни сахара и холестерина в крови (с помощью глюкометра и тест-полосок, определяющих холестерин, которые можно приобрести в аптеке.
* Регулярно заниматься физкультурой или хотя бы ходить как можно больше пешком (3000 шагов в день - достаточная профилактика гиподинамии).
* Прекратить курить.
* Не злоупотреблять алкоголем.
* Вовремя восполнять потерю жидкости в организме. Пить нужно дробно, только чистую воду или несладкий компот. Старайтесь не употреблять минеральную воду, которая задерживает в организме жидкость и стимулирует повышение давления.
* Собрать принимаемые лекарства, документы (паспорт, страховой полис), всю имеющуюся дома необходимую медицинскую документацию и вещи личной гигиены в один пакет, чтобы потом не задерживать бригаду скорой помощи хаотичными сборами. Чем быстрее ваш родственник будет доставлен в стационар, тем быстрее начнётся необходимое обследование и оказание неотложной помощи.