**Необходимо знать пять основных симптомов инсульта:**

1. онемение лица, руки или ноги,
2. нарушение речи или восприятия звуков и координации движений,
3. резкое ухудшение зрения,
4. головокружение,
5. необычно сильная головная боль.

***Причины инсульта***

* **Стресс:**

Постоянный выброс адреналина и гормонов стресса истощает нервную систему, вызывает повышение числа сердечных сокращений и артериального давления. Это изменяет структуру сосудов, повышает свертываемость крови и влечет за собой тромбозы.

* **Курение**

Никотин сужает сосуды и вызывает их спазмы, а канцерогенные вещества, находящиеся в табаке, способствуют отложению в стенках сосудов холестерина и образованию тромбов.

* **Алкоголь**

Спирт повышает артериальное давление, провоцирует хроническую гипертонию. С этим заболеванием вы автоматически попадаете в группу риска

* **Ожирение**

Когда «человека много», его сердце вынуждено работать с большей нагрузкой, обеспечивая кровью гораздо большие объемы тела. Сосуды тоже могут не справиться с таким напряжением и реагируют повышением артериального давления.

* **Гиподинамия**

Сидячий образ жизни заставляет наши сосуды лениться, а клетки мозга страдать от недостатка кислорода.

* **Диабет**

Повышение уровня глюкозы в крови при диабете приводит к увеличению жировых отложений внутри кровеносных сосудов. Чем больше жировых отложений в сосудах, тем больше вероятность закупорки артерий и инсульта.

* **Гиперхолестеринемия**

Высокий уровень «плохого» холестерина в крови приводит к быстрому развитию атеросклероза — образованию атеросклеротических бляшек. Это чревато тромбом, сужением и закупоркой сосудов и, как следствие, инсультом.

***Восемь шагов по профилактике инсульта***

**1.** Контролируйте уровень артериального давления (для людей после 40 лет этот ритуал должен стать ежедневным). Поддерживайте цифры АД на уровне 140/90 и ниже препаратами для экстренной помощи.

**2.** Принимайте антиагреганты — лекарства, которые разжижают кровь (если вам их прописал врач).

**3.** Делайте раз в полгода УЗИ сосудов шеи, питающих головной мозг, и ЭКГ.

**4.** Контролируйте уровни сахара и холестерина в крови (с помощью глюкометра и тест-полосок, определяющих холестерин, которые можно приобрести в аптеке.

**5.** Регулярно занимайтесь физкультурой или хотя бы ходите как можно больше пешком (3000 шагов в день — достаточная профилактика гиподинамии).

**6.** Прекратите курить.

**7.** Не злоупотребляйте алкоголем.

**8.** Вовремя восполняйте потерю жидкости в организме. Пить нужно дробно, только чистую воду или несладкий компот. Минеральная вода задерживает в организме жидкость и стимулирует повышение давления.

***Что делать при инсульте?***

1. Как только вы поняли, что у человека все признаки инсульта – немедленно вызывайте скорую помощь. Это нужно сделать немедленно, чтобы не упустить время.

2. Удалите лишних людей из комнаты, если дело происходит в помещение. Если на улице – попросите всех расступиться и не мешать притоку свежего воздуха. Рядом должны остаться только те, кто может помочь.

3. Ни в коем случае не перемешайте человека. Это опасно. Больного необходимо оставить там, где произошел приступ. На кровать не перекладывать.

4. Приподнимите верхнюю часть тела и голову больного (примерно на 30 градусов). Лучше всего подложить несколько подушек. Расстегните или снимите всю стягивающую и мешающую дыханию одежду (пояс, воротничок, ремень и т.д.).

5. Обеспечьте приток свежего воздуха.

6. Если не дай бог началась рвота, поверните голову пострадавшего набок и как следует вычищайте рвотные массы, иначе человек может задохнуться.

7. Порой случается так, что инсульт сопровождается эпилептическими припадками. Поверните человека набок, в рот вставьте обернутую платком ложку, расческу, палочку и, слегка придерживая голову больного руками, вытирайте пену.

8. К сожалению, может случиться так, что у пострадавшего остановится сердце и прекратится дыхание. В этом случае придется немедленно начать непрямой массаж сердца и сеанс искусственного дыхания.

И 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.

Организационно-методический отдел

*Государственное учреждение здравоохранения*

*«Городскаяклиническая больница № 2 г. Тулы*

*имени Е. Г. Лазарева»*

**Как предотвратить инсульт и оказать первую помощь пострадавшим?**



Памятка для населения