

## **29 октября отмечается Всемирный день борьбы с инсультом**

Этот день был установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом в 2006 году с целью призыва к срочным активным действиям во всеобщей борьбе против этого заболевания.

Мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы с инсультом, направлены на повышение осведомленности граждан о проблеме инсульта, необходимости коррекции факторов риска и контроля физиологических параметров, основных принципах здорового образа жизни, а также знаний признаков инсульта и порядка самостоятельных действий и действий окружающих людей.

**В 2020 году Всемирный День борьбы с инсультом пройдет под девизом: «Двигайся с нами»**, поскольку существуют убедительные доказательства того, что физическая активность оказывает положительное влияние на множество факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, включая факторы риска инсульта.

Что такое инсульт? Как распознать первые признаки инсульта? Какую помощь необходимо оказать больному? Как не допустить развития инсульта? Какие мифы существуют у населения по поводу данного заболевания?

Со всеми этими вопросами Вам поможет разобраться Сызранский отдел центра общественного здоровья и волонтеры-тренеры.

**Инсульт или острое нарушение мозгового кровообращения** развивается из-за того, что перекрывается приток крови к части мозга. Без притока крови клетки мозга разрушаются или погибают. Повреждения клеток мозга может иметь различные последствия, в зависимости от того, в каком участке мозга оно произошло. К основным типам инсульта относятся: ишемический инсульт (инфаркт головного мозга) и геморрагический инсульт (внутричерепное кровоизлияние).

Первые признаки инсульта (**тест УЗП: улынуться, заговорить, поднять руку**). Можно выделить три основных симптома мозгового инсульта,

которые могут проявляться как в изолированном виде, так и в определенном сочетании друг с другом:

**У** - внезапно возникшая асимметрия лица (уголок рта опущен, человек не может улыбнуться) или онемение;

**З** - внезапно возникшее нарушение речи: невнятная речь, нечеткое произношение (иногда человек не может произнести свое имя, «речь пьяного человека», мычит) и непонимание обращенных к человеку слов;

**П** - внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге, чаще на одной половине тела (не может поднять обе руки, одна ослабла).

В случае внезапного развития подобных симптомов необходимо сразу же вызвать бригаду скорой медицинской помощи для незамедлительной транспортировки больного с инсультом в специализированное отделение больницы. **Только соблюдение золотого правила лечения инсульта - «время-мозг» (4,5 часа!!!)** может позволить вовремя применить наиболее эффективный метод лечения и спасти пациенту жизнь.

#### **Что необходимо сделать до приезда скорой помощи?**

1. Следует уложить больного на горизонтальную поверхность, расстегнуть одежду, обеспечить доступ свежего воздуха;
2. Вынуть зубные протезы (если есть);
3. При рвоте освободить рот от рвотных масс;
4. Измерить артериальное давление и держать его на уровне на 20 мм ртутного столба выше привычных цифр (нельзя очень резко снижать артериальное давление);
5. Если человек в сознании можно дать под язык для рассасывания до 10 таблеток глицина.

**Профилактика инсульта основывается на принципах здорового образа жизни.** Многочисленные исследования показали, что образ жизни, позволяющий держать в норме семь факторов здоровья, помогает снизить риск инсульта.

- достаточная физическая активность;
- контроль уровня холестерина;
- контроль сахара в крови;
- контроль артериального давления;
- соблюдение принципов здорового питания;
- поддержание здорового веса;
- исключение курения.

В отношении инсульта у населения существует несколько **мифов** – абсолютно не имеющих ничего общего с реальностью. Постараемся развеять эти мифы.

### **Миф первый: инсульт невозможно предотвратить**

**На самом деле** комплекс профилактических мероприятий позволяет значительно снизить заболеваемость инсультом. К профилактике инсульта относятся такие меры, как контроль артериального давления, уровня холестерина, глюкозы крови, отказ от курения и избыточного употребления алкоголя, адекватное количество физических нагрузок, соблюдение диеты с низким содержанием соли и жира. Даже если человек уже перенес острое нарушение мозгового кровообращения, соблюдение всех этих рекомендаций, медикаментозная коррекция некоторых показателей и лечение сопутствующих заболеваний под наблюдением специалистов позволяют снизить риск повторного развития инсульта.

### **Миф второй: инсульт – это обязательно паралич**

**На самом деле** это опасное заблуждение, потому что некоторые люди думают, что раз нет паралича, то можно отлежаться, все «пройдет» и не вызывают вовремя скорую помощь. Запомните: инсульт необязательно сразу сопровождается параличом, могут вначале появиться симптомы речевых нарушений и/или асимметрии лица, двигательные нарушения могут наступить позже. Если не начать оказывать скорую медицинскую помощь вовремя (4,5 часа!), то впоследствии обязательно развиваются грубые двигательные нарушения – паралич!

### **Миф третий: инсульт – заболевание пожилых**

**На самом деле** вероятность развития острого нарушения мозгового кровообращения действительно увеличивается с возрастом. Однако инсульт может случиться с человеком любого возраста, этому заболеванию подвержены даже новорожденные и дети до 15 лет. В настоящее время инсульт сильно «помолодел», статистика такова, что инсульт – вторая причина смертности среди людей старше 60 лет и пятая среди людей 15-59 лет. Поэтому так важно в любом возрасте соблюдать **принципы здорового образа жизни**, позволяющие держать в норме семь факторов здоровья.

### **Миф четвертый: восстановление после инсульта может происходить только в течение первых нескольких месяцев**

**На самом деле** процессы восстановления действительно протекают с наибольшей интенсивностью в первые шесть месяцев от начала заболевания. Однако реабилитация и восстановление нарушенных функций после инсульта при соответствующем лечении продолжаются в течение всей дальнейшей жизни человека.

Памятка «Инсульт может коснуться каждого» прилагается.