**Профилактика – это предупреждение болезни**

* Вовремя начатая профилактика инсульта способна предотвратить развитие этой патологии в 80% случаев.
* Именно вовремя оказанная первая помощь во многих случаях помогает не только сохранить жизнь, но и предотвратить инвалидность.

**Что такое инсульт?**

Это синдром острого нарушения мозгового кровообращения головного мозга. Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Бывает два вида инсультов:**

**Ишемический** – сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровообращения.

**Геморрагический** – сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг.

Острые нарушения мозгового кровообращения являются одной из причин стойкой утраты трудоспособности населения во всем мире. Только в России ежегодно инсульт поражает около полумиллиона человек с показателем заболеваемости 3 на 1000 населения.

**Как происходит инсульт?**

Наш мозг, как и все другие органы питается артериальной кровью, обогащенной кислородом. При повреждении или закупорке сосудов мозга мозг остается без питания и реагирует на это отмиранием этого участка. Вместе с погибшим участком мозга человек теряет те функции, за которые он был ответственен. Так развивается ишемический инсульт. Опасность его в том, чего его симптомы нарастают постепенно, а помощь должна быть оказана человеку не позже 3-х часов после закупорки сосуда.

Второй вид инсульта — геморрагический — возникает внезапно. В таком случае у человека на фоне высокого артериального давления рвутся сосуды мозга и кровь заполняет образовавшуюся полость (возникает гематома). Чтобы сохранить здоровье, нужно попасть в больницу в течение часа.

**Каждый из нас должен знать 5 основных симптомов инсульта:**

* онемение лица, руки или ноги,
* нарушение речи или восприятия звуков и координации движений,
* резкое ухудшение зрения,
* головокружение,
* необычно сильная головная боль.

**Причины возникновения 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.

**Простые шаги по профилактике инсульта**

1. Контролируйте уровень артериального давления (для людей после 40 лет этот ритуал должен стать ежедневным).

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

3. Контролируйте уровни сахара и холестерина в крови.

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

5. Прекратите курить.

6. Не злоупотребляйте алкоголем.

7. Вовремя восполняйте потерю жидкости в организме. Пить нужно дробно, только чистую воду или несладкий компот..

**Что делать при инсульте?**

Оказать первую помощь при инсульте – не просто важно, это жизненно необходимо.

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

\* 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.

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

\* Приподнимите верхнюю часть тела и голову больного (примерно на 30 градусов). Расстегните или снимите всю стягивающую и мешающую дыханию одежду (пояс, воротничок, ремень и т.д.).

\* Если началась рвота, поверните голову пострадавшего набок и как следует вычищайте рвотные массы, иначе человек может задохнуться.

\* Порой случается так, что инсульт сопровождается эпилептическими припадками. В таком случае поверните человека набок, в рот вставьте обернутую платком ложку, расческу, палочку и, слегка придерживая голову больного руками, вытирайте пену.Самое главное в этом случае – не придавливать человека. Его нужно просто слегка придерживать и все. И уж тем более нельзя подносить нашатырный спирт.

\* 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.