**Первая помощь при инсульте**

**Инсульт** – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и гибели клеток головного мозга.
В результате нарушаются или полностью выпадают функции, за которые отвечал конкретный участок мозга.

*По статистике ежегодно во всем мире случается более 450 тысяч случаев инсульта. Лишь 8 % пациентов полностью восстанавливаются.
70 % перенесших инсульт имеют существенные ограничения в обычной жизнедеятельности. 80 % последствий инсультов можно предотвратить, если оказать медицинскую помощь в ближайшие 4,5 часа от начала приступа инсульта.*

Наиболее *частые* проявления инсульта:

- внезапная сильная головная боль;

- резкая слабость (онемение) в руке или ноге с одной стороны;

- внезапная потеря равновесия, нарушение координации;

- нарушение речи или непонимание речи других;

- ассимметрия лица;

- резкое головокружение, спутанность сознания;

- внезапное нарушение зрения с одной стороны;

- иногда возникают тошнота, рвота.

**Как определить инсульт?**

**FAST (быстрая) – диагностика:**

**F**ace - **A**rm - **S**peech - **T**ime = Лицо - Рука - Речь - Время

1. Попросите человека улыбнуться или показать зубы. При инсульте лицо «перекошено» (угол рта с одной стороны «висит), улыбка похожа
на оскал.
2. Попросите поднять и удерживать в течение 5 секунд обе руки под углом 90 градусов (в положении сидя) или под углом 45 градусов
(в положении лежа). При инсульте одна рука опускается.
3. Попросите сказать любую незамысловатую фразу (например, свою фамилию, имя, отчество, возраст, что случилось). При инсульте речь невнятная, неразборчивая.

**Что делать, если Вы заподозрили инсульт?**

1. Срочно вызовите бригаду скорой медицинской помощи по номеру
103 или 112.
2. Если человек в сознании, помогите ему принять удобное положение
с поднятым головным концом, обеспечьте приток свежего воздуха, расстегните ворот рубашки, ремень, снимите стесняющую одежду.
3. Измерьте артериальное давление, а также запишите, какие лекарственные препараты принимал человек накануне приступа инсульта. Самостоятельно не давайте больному лекарства!
4. Если человек без сознания, убедитесь, что он дышит. Удалите
изо рта съемные протезы, остатки пищи, рвотные массы. Поверните
его голову набок, чтобы в случае рвоты содержимое желудка не попало
в дыхательные пути.
5. Ожидайте прибытия бригады СМП.

**Кто больше всего подвержен инсульту?**

1. Пожилые люди (60 лет и старше).
2. Лица мужского пола.
3. Курящие и употребляющие алкоголь.
4. Люди с ожирением и недостаточной физической активностью.
5. Инсульт провоцируют аномально жаркая погода, обезвоживание, эмоциональный стресс.
6. Наличие сахарного диабета, атеросклеротических бляшек в сосудах головы и шеи.
7. Люди с артериальной гипертонией. Не пренебрегайте приемом лекарственных препаратов, даже когда у вас «хорошее» самочувствие!
8. Инсульту способствуют имеющиеся заболевания сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, нарушения ритма сердца, патология клапанов сердца, искусственные клапаны сердца). Регулярно наблюдайтесь у лечащего врача, выполняйте его рекомендации!

Исследователи смогли определить те *особенности образа жизни*, которые максимально снижают риск развития острых мозговых состояний:

- Поддержание нормального веса, который определяется по индексу массы тела (формула ИМТ = масса (кг)/рост2(м2)). Масса тела считается нормальной, когда ИМТ соответствует значениям 18,5–24,9 кг/м2.
Про избыточную массу тела можно говорить, когда ИМТ находится
в пределах от 25,0 до 29,9. Значения ИМТ выше 30 свидетельствуют
об ожирении.

- Умеренная или значительная физическая активность в течение получаса и более ежедневно.

- Правильное питание: диета, богатая овощами и фруктами, постным мясом (например, курица, индейка) или рыбой, клетчаткой, орехами
и бобовыми с ограничением «плохих» жиров, которые влияют
на уровень холестерина в организме и содержатся в фастфуде, маргарине, майонезе, сливочном масле, жирных сортах мяса, шоколаде, кондитерских и прочих продуктах.

- Отказ от курения.

- Отказ от алкоголя.

**Помните! Только в первые 4.5 часа от начала возникновения инсульта врачам под силу минимизировать поражение клеток головного мозга
с последующим восстановлением их функций!**