

Инсульт: распознать и успеть

Инсульт – одна из главных причин смертности и инвалидности, как в мире, так и в России. Каждый год в нашей стране болезнь переносят около 500 тысяч человек. До следующего года не доживает примерно половина из них. Чаще всего причина-несвоевременно оказанная помощь. Вот почему врачи не устают повторять: «Не слушайте ваших родных и близких, которые отказываются вызывать скорую помощь!» «Не проходите мимо человека, состояние которого вам показалось подозрительным, даже если незнакомец похож на пьяного»

Распознать инсульт не сложно. Признак, который сразу бросается в глаза- асимметрия лица. Попросите пострадавшего улыбнуться, и если один уголок рта останется неподвижен- вызывайте «скорую»

Больной также не сможет поднять обе руки или ноги, а речь его может быть неразборчивой или он вообще не реагирует на ваше обращение к нему.

Время зависит только от вас, вашей собранности, сконцентрированности на происходящем. Не теряйтесь! Если вы дома, звоните соседям. Если на улице- зовите на помощь окружающих. Среди них может оказаться врач. Если же вам удалось справиться со своим волнением, после того, как вы поняли, что это инсульт, уложите пострадавшего на спину, поверните голову набок. Затем определите, где вы находитесь и вызовите «скорую». И пока она едет, ни в коем случае ничего не давайте больному - ни таблеток, ни воды, ни сигарет и т. д.

К сожалению, нередки случаи, когда после перенесенного инсульта пациенты становятся инвалидами. Для предотвращения печальных последствий острой недостаточности мозгового кровообращения людям, склонным к данному заболеванию, а также их близким следует быть начеку и не оставлять без внимания такие симптомы, как внезапная слабость, частичная дисфункция речевого аппарата, онемение конечностей. Даже если описанные процессы

являются кратковременными и быстро проходят, они не являются менее опасными.

Появление в Вашей жизни подобных предшественников инсульта должно побудить к смене образа жизни. В первую очередь, перемены должны касаться системы питания. Необходимо уменьшить количество жиров, копченостей, жареных продуктов в своем рационе, а также как можно меньше использовать соль. Овощи, фрукты, ягоды – вот те продукты, которые должны как можно чаще мелькать в вашем меню.

Регулярно измеряйте уровень своего кровяного давления. .

Повышенное давление – это первый «звоночек» о возможном инсульте, поэтому так важно за ним следить и, при необходимости, незамедлительно принимать меры по его стабилизации.

Добиться оптимального кровяного давления можно употребляя здоровую пищу и занимаясь умеренной физической нагрузкой. Кроме того, следует отказаться от вредных привычек (курения, употребления алкоголя) и следить за общим весом тела.

Помните, повышенное давление вызывает не только инсульт, но может стать причиной и других опасных осложнений.

Следите за сердечным ритмом. Человек, страдающий мерцательной аритмией, имеет гораздо больше шансов получить инсульт. При этом симптомы инсульта могут не давать о себе знать вплоть до последнего момента, что является еще более опасным. При умеренной мерцательной аритмии возможно образование тромбов прямо в предсердии, опять-таки совершенно незаметно для Вас, что в итоге приведет к инсульту или повреждению внутренних органов.

Вероятность инсульта, в случае если Вы страдаете мерцательной аритмией, повышается в 4-5 раз. Данное заболевание приводит к от 10 до 15% случаев ишемического инсульта (инсульта в результате спазма и закупоривания сосудов головного мозга) и к 25% случаев инсульта у больных старше 80 лет.

Если вы полагаете, что Ваш организм склонен к инсульту, обратитесь к врачу.

Никогда не будет лишним проконсультироваться с врачом, особенно если вы приближаетесь к пожилому возрасту, или в вашей семье не одно поколение наблюдается склонность к болезням сердца, инсульту или другим смежным заболеваниям. Своевременная профилактика поспособствует снижению риска инсульта и просто на просто успокоит Ваши нервы.

Ни в коем случае нельзя терять бдительность и прекращать следовать рекомендациям медиков, если Вам удалось излечиться от инсульта. Подобное поведение особенно характерно для людей, переживших инсульт в молодом возрасте. Несоблюдение предписаний врача, а также следующие факторы, способствуют повторению клинической картины:

- Пристрастие к пагубным привычкам (курение, употребление алкоголя и наркотических средств);
- Пренебрежение здоровым образом жизни и несоблюдение режима дня;
- Нездоровое питание, обилие в рационе жирной, острой, сладкой пищи;
- Перепады кровяного давления;
- Высокий уровень психических и физических нагрузок.

Плюс ко всему, не стоит забывать о влиянии экологии, ситуация с которой оставляет желать лучшего. Вероятность повторного инсульта во многом зависит и от того, насколько эффективно проводилось лечение в первом случае.

Излечившись однажды от инсульта, нельзя забывать следить за питанием, давлением, нагрузками и лечением.

Что же нужно делать, чтобы избежать повторного инсульта:

1. Принимайте все лекарственные препараты, назначенные врачом;
2. Регулярно посещайте медиков;
3. Придерживайтесь правильного питания;
4. Ведите активный образ жизни;
5. Следите за кровяным давлением;
6. Заведите аптечку с необходимыми препаратами.

Помните: Здоровый образ жизни- разумный выбор!
