

Ежегодно в России регистрируется более 450 тысяч случаев инсульта. Заболеваемость острым нарушением мозгового кровообращения (ОНМК) в России составляет 2,5-3,5 случая на 1000 населения в год, а смертность в остром периоде ОНМК достигает 35%, увеличиваясь на 12-15% к концу первого года; в течение 5 лет после инсульта умирают 44% пациентов. Постинсультная инвалидизация занимает 1-е место среди всех причин инвалидности и составляет 3,2 на 10000 населения.

В России среди пациентов, перенесших инсульт, к трудовой деятельности возвращаются лишь 10% пациентов, 85% требуют постоянной медико-социальной поддержки, а 25% больных остаются до конца жизни глубокими инвалидами.

Можно выделить шесть симптомов мозгового инсульта, которые могут проявляться как в изолированном виде, так и в определенном сочетании друг с другом:

- Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела);
- Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица;
- Внезапное возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;
- Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);
- Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации;
- Внезапная очень сильная головная боль

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни:

- Знать и контролировать свое артериальное давление.
- Не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше.
- Добавлять в пищу как можно меньше соли, отказаться от консервов и полуфабрикатов, которые содержат её в избыточном количестве.
- Соблюдать основные принципы здорового питания – есть больше овощей и фруктов, отказаться от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
- Не употреблять алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.
- Контролировать уровень холестерина в крови.
- Регулярно заниматься спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
- Соблюдать режим труда и отдыха.
- Повышать толерантность к стрессу.

СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА:



Внезапная
односторонняя
слабость, онемение
в руке или ноге



Нарушение
речи



Асимметрия
лица с одной
стороны



Двоение в глазах
или
нечёткое зрение

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Немедленно вызвать скорую помощь
- 2 Положить 4-6 таблеток глицина под язык
- 3 Исключить всякую физическую нагрузку, сесть или лечь в постель

! Запомните! Если у Вас появились эти симптомы, но все они прошли самостоятельно в течение 10-15 минут, и Вы чувствуете себя хорошо, все равно необходимо вызвать скорую помощь.
■ Не исключено, что это предвестники инсульта.

ИНСУЛЬТ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Распознать инсульт поможет быстрый тест
ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА:

1

Улыбнуться: лицо и улыбка асимметричны, уголок рта не поднимается



2



Высунуть язык: язык западает или смещен в сторону

3

Поднять обе руки: одна или обе руки непроизвольно опускаются



4



Повторить простое предложение: речь невнятная

**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ В ПЕРВЫЕ
85 МИНУТ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ
ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ
ПРИЗНАКОВ ИНСУЛЬТА**

