

## Можно ли уберечь себя от инсульта?

**Можно.** Необходимо знать факторы риска развития мозгового инсульта. Некоторые из них можно устранить (например, курение и избыточное потребление алкоголя). Другие важно контролировать (например, уровень артериального давления – АД, уровень холестерина и глюкозы крови, низкий уровень физической активности).

### Факторы риска мозговых инсультов

**Повышенное артериальное давление** (самый важный фактор). Необходимо добиться стабильного снижения уровня АД менее 140/90 мм рт.ст. при гипертонии.



**Курение** (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке). Табакокурение в несколько раз повышает риск возникновения мозгового инсульта.

### Сахарный диабет.

**Повышенный уровень холестерина** (более 5 ммоль/л).



**Низкий уровень физической активности** (менее 30 мин. в день). Пользу приносят динамические упражнения – плавание, езда на велосипеде, ходьба.



**Ожирение.** Необходимо правильно питаться и бороться с лишним весом.

**Нарушение сердечного ритма** (мерцательная аритмия).



**Избыточное употребление алкоголя** (разовое потребление крепкого алкоголя более 30 мл для женщин и более 30-60 мл для мужчин).

С помощью специальной шкалы врач может определить ваш риск развития грозных сердечно - сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет.

Все чаще мозговые инсульты развиваются у людей молодого трудоспособного возраста, поэтому так важно не откладывая на потом **пройти профилактическое обследование и оценить ваш персональный риск сердечно - сосудистых осложнений, в том числе мозгового инсульта.**

Для этого необходимо обращаться в кабинеты (отделения) медицинской профилактики и центры здоровья.

Лечение мозгового инсульта существует, и его эффективность зависит от своевременности обращения за медицинской помощью.

## СТОП! ИНСУЛЬТ!

Мозг человека нормально функционирует только при условии достаточного поступления крови по сосудам.

**Мозговой инсульт – одно из самых грозных сердечно - сосудистых осложнений, часто приводящее к инвалидности при несвоевременном обращении за медицинской помощью.**

Мозговой инсульт является следствием разрыва или закупорки мозгового сосуда. Поврежденная часть мозга вследствие этого не получает достаточно крови, которая несет кислород и питательные вещества, и в течение нескольких минут после этого ткани мозга умирают. Тогда нарушаются функции организма, которые контролируются этим участком мозга.

### Шесть симптомов мозгового инсульта

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



**При возникновении этих симптомов необходимо срочно вызвать Скорую помощь!**

**Звоните 03 или 112**

**МТС 030**

**Мегафон 030**

**Билайн 003**

**Несвоевременное обращение за помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!**

Если причиной инсульта послужила закупорка мозгового сосуда тромбом, то в первые 3-4 часа после возникновения симптомов возможно внутривенное введение лекарственных препаратов, растворяющих тромб. Это может обеспечить полное восстановление нарушенных функций.

Специальные методы лечения существуют и в том случае, если причиной инсульта стал разрыв мозгового сосуда. Возможно хирургическое лечение: остановка кровотечения и удаление излившейся крови (гематомы).