

## Инсульт. Как распознать?

**Инсульт** — грозное слово. Это сосудистое заболевание уносит огромное число жизней каждый год. Инсульт принято считать бедой людей после 45-50 лет, но поражает он и молодых людей. У мужчин в возрасте 40 — 60 лет инсульт возникает в два раза чаще, чем у женщин. После 60 лет картина меняется: дамы попадают в больницу с этим диагнозом гораздо чаще ровесников- мужчин. Вероятность осложнений у женщин в этом возрасте также вдвое выше.

### **Как распознать инсульт, и что можно сделать до приезда врача:**

Насторожить должна ситуация, когда человек:

- резко побледнел или покраснел
- спотыкается на ровном месте или упал
- жалуется на внезапную и сильную головную боль
- не понимает обращенной к нему речи или сам не может говорить, запинается.

***Если у человека с подозрением на инсульт возникнут сложности хотя бы с одним из этих заданий, — немедленно вызывайте «скорую помощь»!***

Медики советуют выучить простую фразу для запоминания признаков инсульта: "речь — лицо — рука" (на место "рука" можно подставить и "нога"). То есть, если у человека внезапно нарушилась речь или ее понимание, перекошило лицо, ослабла или не двигается рука (нога) — это признаки инсульта.

Любой, оказавшийся рядом с человеком, у которого подозрение на инсульт, должен до приезда врача «скорой помощи» провести **следующие мероприятия**:

1. Успокойте его и успокойтесь сами, насколько это возможно.
2. Уложите, избегая резких движений, чтобы его голова была немного приподнята над уровнем постели.
3. Извлеките у него съемные протезы, расстегните воротник рубашки, снимите ремень.
4. Обязательно поверните голову на бок, если у человека началась рвота. В противном случае есть риск захлебнуться рвотными массами.
5. Откройте форточку или окно, чтобы в помещение поступал свежий воздух.
6. Необходимо следить за дыханием, проводить меры, предупреждающие западание языка.
7. Если человек в сознании - дать ему под язык для рассасывания 10 таблеток глицина, улучшающего обмен веществ в ткани мозга и оказывающего успокаивающее действие. Если без сознания - это лекарство можно растворить в воде и закапать в рот пипеткой.
8. Если лекарства под рукой нет, опустите его ноги в умеренно горячую воду или приложите к ногам грелки.

**Подчеркнем! Самое главное – быстро заподозрить инсульт и вызвать бригаду «скорой помощи», чтобы врач оценил положение. Остальные действия тоже не бесполезны: выполняя их в ожидании приезда врачей, вы предотвращаете ухудшение ситуации.**

*по материалам ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»*