

## ИНСУЛЬТ

**Инсульт** — это острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к повреждению и гибели клеток головного мозга. Это заболевание занимает в России второе место среди причин смерти и является ведущей причиной инвалидизации у взрослых, обуславливая до 80% частичной, и до 10% полной утраты трудоспособности. Около 30% людей, перенесших инсульт, нуждаются в постороннем уходе.

### Как самостоятельно диагностировать инсульт?

Существует довольно простой, но надежный тест для диагностики инсульта в домашних условиях, позволяющий диагностировать инсульт в 80% случаев. Быстрое развитие хотя бы одного из нижеперечисленных симптомов является практически достоверным доказательством имеющегося инсульта:



**При наличии хотя бы одного симптома, свидетельствующего о развитии инсульта, необходимо срочно вызвать скорую помощь!** Чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на восстановление.

### Что делать до приезда бригады скорой помощи:

1. Помогите больному занять удобное для него положение. Если произошла потеря сознания, уложите человека на бок, для предотвращения попадания рвотных масс, в случае рвоты.
2. Расстегните стесняющую одежду, обеспечьте доступ свежего воздуха.
3. Дайте разжевать таблетку аспирина и рассосать 10 таблеток глицина (если человек находится без сознания, не пытайтесь давать лекарства через рот, это может привести к их попаданию в дыхательные пути).
4. Подготовьте паспорт, страховой медицинский полис, медицинские документы (справки, выписки из истории болезни) и лекарственные средства которые принимает больной.

## **Катастрофу легче предупредить, чем лечить!**

**Запомните главные составляющие профилактики инсульта:**

1. Контроль артериального давления
2. Контроль уровня холестерина и глюкозы в крови
3. Регулярное электрокардиографическое исследование
4. Исключение вредных привычек (курение, алкоголь)
5. Правильное полноценное питание
6. Активный образ жизни