|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для использования на сайтах медучреждений МЗ СК и в СМИ** **«Здоровье гораздо более зависит** **от наших привычек и питания,**  **чем от врачебного искусства».** **Джон Леббок,** британский биолог |

**Живём без инсульта**

***Министерство здравоохранения СК в целях активизации работы по снижению смертности населения от сердечно-сосудистых заболеваний объявляет с 19 по 29 октября 2018 года Декаду борьбы с инсультом. В этот период обращаем особое внимание на проведение мероприятий, направленных на повышение осведомленности населения на меры профилактики и своевременного оказания о проблеме инсульта, уровня знаний о признаках инсульта и порядке самостоятельных действий в случае их появления.***

В романе «Граф Монте-Кристо» об инсульте говорится так: «Страшны не только смерть, старость и безумие. Существует, например, апоплексия **(греч. Apopleksia - оглушать, поражать. То есть удар, внезапное прекращение деятельности мозга, вследствие инсульта).** это громовой удар, он поражает вас, но не уничтожает, однако после него все кончено. Это все еще вы и уже не вы; вы, который были почти ангелом, становитесь неподвижной массой, которая уже почти животное». Во времена Дюма в Европе не знали лекарств, облегчающих состояние больного после инсульта. Поэтому апоплексический удар означал смерть либо месяцы или годы полурастительного существования. Однако и в наши дни инсульт во многих случаях ведет к гибели или тяжелой инвалидности.

 **Отнеситесь внимательно к своему здоровью!** Если внезапно сильно заболела и закружилась голова или резко упало артериальное давление, лицо побелело, а кожа на ощупь влажная и холодная, то следует для уточнения Ваших подозрений на возможное развитие в ближайшем будущем мозговой катастрофы, провести так называемый тест. **Одним из таких опросников является тест Манвелова:**

* Если за последние три месяца раз в неделю или чаще повторяются минимум два из нижеперечисленных симптомов, то требуется незамедлительное обращение к врачу:
* Головная боль, не имеющая конкретной локализации и возникающая при переутомлении или погодных катаклизмах.
* Головокружение, появляющееся в покое и усиливающееся при движении.
* Наличие шума в ушах, как постоянного, так и преходящего.
* «Провалов» памяти на события текущего периода времени.
* Изменение интенсивности работоспособности и нарушения сна.

Все эти симптомы нужно рассматривать как предвестники развития инсульта! И если, после короткого периода «мнимого благополучия» у близкого Вам человека очередное ухудшение состояния будет сопровождаться смазанностью речи или её полной потерей. Если Вы увидите, что человеку трудно понять Вас, лицо его искажено гримасой, а руку Вам подать он не может, то это, скорее всего ИНСУЛЬТ!

**Не теряйте время зря! Для уточнения наличия мозговой катастрофы проделайте диaгнocтичecкий кoмплeкc FAST:**

* **F - face (лицo).** На просьбу улыбнуться Вы увидите кривую улыбку. При этом один угoлoк pтa пoднимeтcя, дpугoй нeт.
* **A - arm (pукa).** По вашей просьбе больной не сможет поднять двe pуки oднoвpeмeннo. Ecли однa поднимaeтcя xopoшo, a дpугaя нa мeньший угoл или нe двигается вовсе – это симптом нарушения в мозге.
* **S – peчь (speech).** Cпpocитe бoльнoгo кaк eгo зoвут, cкoлькo eму лeт, ceгoдняшнюю дaту, гдe oн нaxoдитcя. Ecли oн нe мoжeт oтвeтить нa кaкoй-тo из этиx вoпpocoв, этo oзнaчaeт, чтo oн иcпытывaeт дeзopиeнтaцию в ceбe, пpocтpaнcтвe или вpeмeниРечь больного будет похожа на речь пьяного.
* **T - time (вpeмя).** Если Вы обнаружите несколько симптомов, то немедленно вызывайте скорую помощь, сообщив диспетчеру, что у больного инсульт! Для оказания эффективной помощи в лечебном учреждении у медиков есть 3-4 часа.

**19.10.18.** **По материалам Интернет-сайтов и СМИ подготовлено ГБУЗ СК «СКЦМП»**