«Как избежать инсульта?»

Инсульт  — острое нарушение мозгового кровообращения, характеризующееся внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением [очаговой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%87%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) и/или общемозговой неврологической [симптоматики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), которая сохраняется более 24 часов или приводит к смерти больного в более короткий промежуток времени вследствие [цереброваскулярной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B0%D0%B1%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3%D0%B0) [патологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F).

Последствий инсульта избежать невозможно, но можно создать условия для частичного или полного восстановления.

Среди этих условий следует выделить:

1. быструю и правильную диагностику;

2. немедленную госпитализацию;

3. обязательную реабилитацию.

Главное, что нужно знать об инсульте —

его первые признаки и то, что он возможен практически у каждого человека!

Распознать инсульт возможно на месте, немедля; для этого используются три основных приёма распознавания симптомов инсульта, так называемые «**УЗП**». Для этого попросите пострадавшего:

 **У** — **улыбнуться**. При инсульте улыбка может быть кривая, уголок губ с одной стороны может быть направлен вниз, а не вверх.

 **З** — **заговорить**. Выговорить простое предложение, например, «За окном светит солнце». При инсульте часто (но не всегда!) произношение нарушено.

 **П** — **поднять** обе руки. Если руки поднимаются не одинаково — это может быть признаком инсульта.

Профилактика инсульта:

**К** - контроль артериального давления

**Р** - рациональное питание и ведение здорового образа жизни;

**О** - отказ от курения и других вредных привычек (алкоголя, лекарственной зависимости);

**С** - снижение избыточного веса.

**А** - физическая активность;

Факторы риска:

Уменьшить вероятность наступления инсульта можно, не забывая о факторах риска, которыми принято считать:

- возраст от 40 лет (необходим режим питания и сна);

- мужской пол;

-артериальная гипертензия (показано ведение «дневника артериального давления»);

- хронические заболевания сердца;

-ишемические атаки (считаются предвестниками инфарктов сердца и мозга);

- тип работы (например, с высокими нервными нагрузками);

- курение (влияет на артериальное давление);

- ожирение и повышенный холестерин;

- сахарный диабет;

- инсульт у прямых родственников.