

Як розпізнати інсульт

Написав Administrator

Понеділок, 25 грудня 2023, 12:51 - Останнє оновлення Понеділок, 25 грудня 2023, 12:55



Як розпізнати інсульт та знизити ризик його виникнення

Інсульт – це гостре порушення мозкового кровообігу, внаслідок якого виникає пошкодження частини головного мозку. Розрізняють 3 типи інсульту:

транзиторна ішемічна атака (мікроінсульт), ішемічний інсульт (закупорення артерії тромбом або бляшкою, становить понад 85 % всіх інсультів) та геморагічний інсульт (розрив або протікання кровоносної судини, що проникає в мозок). Це одна з найпоширеніших причин смерті та основна причина втрати працездатності серед дорослих у світі.

Симптоми інсульту наступні.

1. Раптовий сильний головний біль.

Як розпізнати інсульт

Написав Administrator

Понеділок, 25 грудня 2023, 12:51 - Останнє оновлення Понеділок, 25 грудня 2023, 12:55

2. Раптове порушення мовлення чи розуміння мови, людина не може відповідати на запитання.
3. Погіршення або раптова втрата зору чи чіткого бачення.
4. Втрата рівноваги чи запаморочення в голові.
5. Асиметрія обличчя, людина не може посміхнутися.
6. Раптова слабкість чи оніміння однієї половини тіла, включаючи обличчя, руку та ногу. Людина не може підняти обидві руки або одна рука занадто слабка, тому людина не може нею рухати.
7. Можливе раптове запаморочення, яке може супроводжуватись нудотою, блювотою, втратою рівноваги і навіть падінням.

Отже, дуже важливо знати основні симптоми інсульту, щоб вчасно надати допомогу людині, яка її потребує: попросіть людину усміхнутися, сказати просте речення, підняти руку та обидві руки, висунути язик. При інсульті рахунок йде на хвилини. Надважливо надати спеціалізовану допомогу у межах кількох годин після прояву ознак інсульту, і чим скоріше вона буде надана, тим менша ймовірність ускладнень та смерті.

Профілактика інсульту.

Слідкуйте за рівнем кров'яного тиску – це одна з найважливіших речей, які ви можете зробити, щоб знизити ризик інсульту.

Як розпізнати інсульт

Написав Administrator

Понеділок, 25 грудня 2023, 12:51 - Останнє оновлення Понеділок, 25 грудня 2023, 12:55

Приділіть увагу харчуванню: знизьте кількість холестерину та насичених жирів у раціоні, щоб зменшити накопичення холестерину в артеріях. Слідкуйте за своєю вагою та дотримуйтесь дієти, багатої фруктами й овочами.

Куріння підвищує ризик інсульту в курців, отже відмовтесь від вживання тютюну. Вживайте алкоголь у помірних кількостях. Зловживання алкоголем збільшує ризик високого кров'яного тиску, ішемічних та геморагічних інсультів.

Регулярно тренуйтеся. Фізичні вправи здатні знизити кров'яний тиск, підвищити рівень хорошого холестерину та покращити загальний стан кровоносних судин і серця.

Щорічно проходите медичні огляди. Поговоріть зі своїм лікарем про те, як часто потрібно проходити обстеження на кров'яний тиск, рівень холестерину та будь-які захворювання, які у вас можуть бути.

Як діяти до приїзду лікаря?

Заспокойте постраждалого і поясніть, що допомога близько. Надайте пацієнту максимально зручного для нього положення (рекомендовано підвищене положення голови до 30 градусів), а також забезпечте йому вільне дихання, розстібнувши тугий комірець. Постійно наглядайте за постраждалим до приїзду медиків. У разі погіршення стану повторно викличте екстрену медичну допомогу. За можливості зафіксуйте час появи ознак інсульту.

Щоб запобігти інсульту, дуже важливо контролювати наявні захворювання серцево-судинної системи, особливо артеріальну гіпертензію та цукровий діабет. Варто контролювати й рівень холестерину в крові. Ну і, звісно, відмовитися від куріння, алкоголю, здорово харчуватись і вести активний спосіб життя.