

Що таке інсульт та як його розпізнати?



Інсульт – це гострий стан, під час якого вражаються кровоносні судини головного мозку. Інсульт виникає, коли судина, яка переносить кисень і поживні речовини, блокується кров'яним згустком або розривається. Коли це відбувається, частина мозку не може отримати потрібні кров (і кисень),

тому починається смерть його клітин. Інсульт може призвести до інвалідності та у деяких випадках – смерті.

Деякі стани підвищують ризик виникнення інсульту, зокрема:

- високий кров'яний тиск;
- високий рівень холестерину;
- порушення серцевого ритму;
- надлишкова вага;
- цукровий діабет.

За якими ознаками можна запідозрити інсульт у людини поруч?

Запам'ятати прояви інсульту можна за аббревіатурою F.A.S.T.:

Face (обличчя), а точніше його асиметрія, – коли одна сторона обличчя зазнає візуальних змін (наприклад, обвисає). Попросіть людину посміхнутися. Якщо у неї інсульт, вона не зможе цього зробити або посмішка буде несиметричною.

Arm (рука) – слабкість, неможливість підняти і утримувати обидві руки, одна з них може падати, як пліть.

Speech (мовлення) – попросіть людину повторити за вами просте речення. При інсульті вимова буде нерозбірливою, плутаною.

Time (час) – якщо ви помітили один із цих симптомів, терміново викликайте швидку.

Як розпізнати інсульт у себе?

Розвиток інсульту супроводжують симптоми, що виникають раптово:

- оніміння або слабкість м'язів частіше з одного боку тіла;
- проблема з розумінням мови чи мовленням, плутанина в словах;
- порушення зору в одному або обох очах, двоїння;
- проблеми з ходінням, запаморочення, втрата рівноваги чи координації;
- сильний головний біль без причин.

Також інсульт може проявлятися сонливістю, блювотою, нудотою. Такі ознаки можуть тривати лише кілька хвилин, потім зникати. Подібні короткотривалі сигнали відомі як транзиторні ішемічні атаки. Більшість людей

ігнорує їх, адже вони швидко минають. Проте, вони сигналізують про важкий стан, який треба негайно лікувати. Звертайте на них увагу!

Інсульт вимагає невідкладного медичного втручання. Людина з ознаками інсульту, яка отримує допомогу лікарів упродовж перших 3 годин, має більше шансів повернутися до повноцінного життя та уникнути тяжких й незворотних наслідків. Якщо ви підозрюєте, що у вас чи у когось іншого інсульт, негайно зателефонуйте за номером 103.

Найкращий спосіб знизити ризик виникнення інсульту – це профілактика.

- ✓ Дотримуйтеся здорового харчування: щодня їжте овочі і фрукти, обмежуйте споживання солі. Вживайте їжу з низьким вмістом трансжирів.
- ✓ Будьте фізично активними. Навіть помірні фізичні навантаження дозволять контролювати вагу і підтримувати здоров'я.
- ✓ Відмовтеся від куріння та вживання алкоголю.
- ✓ Контролюйте артеріальний тиск.
- ✓ За рекомендаціями лікуючого лікаря перевіряйте рівень холестерину та цукру в крові.
- ✓ Якщо лікар призначив вам лікування діагностованого у вас захворювання, строго дотримуйтеся назначень та рекомендацій.

Будьте уважні до себе та оточуючих, вчасно звертайтеся до лікаря та бережіть своє здоров'я!