

## Що таке інсульт та як його розпізнати?

Інсульт – це гострий стан, під час якого вражаються кровоносні судини головного мозку. Інсульт виникає, коли судина, по якій кров'ю переноситься кисень і поживні речовини, блокується тромбом (“бляшкою”) або розривається. Коли це відбувається, частина мозку не може отримати з кров'ю постачання кисню та поживних речовин і як наслідок починається смерть його клітин. Інсульт може призвести до інвалідності та у деяких випадках – смерті.

### Деякі стани підвищують ризик виникнення інсульту, зокрема:

- високий артеріальний тиск;
- високий рівень холестерину;
- порушення серцевого ритму;
- надлишкова вага;
- цукровий діабет;
- надмірні стреси.

### За якими ознаками можна запідозрити інсульт у людини поруч або у себе?

Розвиток інсульту можуть супроводжувати симптоми, що виникають раптово. Запам'ятати їх можна за аббревіатурою МОЗОК-Час.

- **М** (Мовлення) - попросіть людину повторити за вами просте речення та виконати просту команду. При інсульті вимова буде нерозбірливою, плутаною або людина не буде розуміти команду, яку ви попросили її виконати.
- **О** (Обличчя) - 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.
- **З** (Запаморочення) - поява скарги на раптове головокружіння, хиткість ходи, втрату рівноваги, координації рухів у руці або нозі.
- **О** (Очі) - у людини раптово порушився зір одним або двома очима, наприклад, з'явилося двоїння при погляді на предмети.
- **К** (Кінцівки) - слабкість або оніміння, неможливість підняти і утримувати обидві руки або обидві ноги одночасно, кінцівки з однієї сторони стають слабкішими, можуть падати, як пліть.

**Час** – якщо ви помітили один із цих симптомів, терміново викликайте швидку

Також інсульт може проявлятися сильним головним болем без причини, 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 загрозований стан, який треба негайно діагностувати та лікувати. Звертайте на них увагу!

Інсульт вимагає невідкладного медичного втручання. Людина з ознаками інсульту, яка отримує допомогу лікарів упродовж перших 4,5 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.

1. Дотримуйтеся здорового харчування: щодня їжте овочі і фрукти, обмежуйте споживання солі. Вживайте їжу з низьким вмістом трансжирів.
2. Будьте фізично активними. Навіть помірні фізичні навантаження дозволять контролювати вагу і підтримувати здоров'я.
3. Відмовтеся від куріння та вживання алкоголю.
4. Контролюйте артеріальний тиск.
5. За рекомендаціями свого лікаря перевіряйте рівень холестерину та цукру в крові.
6. 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.