

## **«СОГАЗ-Мед» о симптомах инсульта и первой помощи**

Инсульт – это острое нарушение кровоснабжения головного мозга. Это коварное заболевание может настичь человека практически в любой момент, ведь по статистике смертность от инсульта в мире находится на втором месте. Одна из главных причин этого — неспецифические симптомы, которые на первый взгляд сложно связать с инсультом. Кроме того, риск инсульта может увеличиться во время беременности, приема противозачаточных препаратов, гормональной терапии в период климакса и при различных заболеваниях, связанных с нарушением гормонального фона.

### **Разделяют 2 вида инсультов:**

- **Ишемический инсульт.** Самым распространенным механизмом инсульта является ишемия: спазм или закупорка артерии мозга, при которой в первую очередь страдают зоны, расположенные поблизости от патологического очага. Предвестники инсульта могут быть довольно разные, поэтому очень важно следить за любыми изменениями здоровья и самочувствия. Проявляться болезнь может в любое время, но чаще всего это случается ночью и под утро.

- **Геморрагический инсульт.** Возникает при разрыве сосуда, когда кровь поступает в ткань мозга. В 60% случаев этот вид инсульта является осложнением гипертонической болезни на фоне атеросклероза сосудов. Разрываются видоизмененные сосуды, где есть сосудистые аномалии и аневризмы. Другие причины: заболевания крови, алкоголизм, прием наркотиков, диабетические поражения сосудов. Геморрагический инсульт протекает тяжелее и прогноз при нем более серьезен.

### **Факторы риска возникновения инсультов:**

- Повышенное артериальное давление
- Сахарный диабет
- Различные заболевания сердца
- Курение
- Ожирение
- Повышенное содержание холестерина в крови
- Злоупотребление алкоголем
- Стресс
- Недостаточная физическая активность

### **Первые симптомы инсульта:**

- Внезапная слабость в руке и/или ноге.
- Внезапное онемение в руке и/или ноге.
- Внезапное нарушение речи и/или ее понимания.
- Внезапная потеря равновесия, нарушение координации, головокружение.
- Внезапная потеря сознания.
- Острая головная боль без какой-либо видимой причины или после тяжелого стресса, физического перенапряжения.

- Внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица.
- Низкое или, наоборот, повышенное артериальное давление.

### **Что делать при появлении симптомов инсульта?**

Дорога каждая минута! Наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа с момента нарушения мозгового кровообращения. При появлении первых симптомов инсульта срочно вызывайте скорую помощь и максимально точно опишите диспетчеру все, что произошло.

### **Что делать после вызова скорой?**

После того, как вы вызвали скорую, до приезда врача сделайте следующее:

- Больной при подозрении на инсульт должен лежать на боку, слегка приподняв голову. Лишних движений ему делать не рекомендуется, так как это может усилить кровоизлияние. Есть и пить в таком состоянии запрещается. При возникновении рвоты, голову больного нужно повернуть набок, чтобы он не захлебнулся.
- Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду. Положите на лоб и голову лед.
- Необходимо понимать то, как меняется у больного человека пульс, артериальное давление и температура. При возможности нужно проверить эти показатели и запомнить их. Данную информацию следует сказать врачам.
- Потеря сознания, вызванная инсультом, говорит о значительном кровоизлиянии. Именно поэтому тело больного нужно поднять на тридцать градусов.
- При остановке дыхания нужно начать искусственную вентиляцию легких.
- Когда придет бригада скорой помощи, врачам необходимо указать, как начались проблемы, насколько стал хуже себя чувствовать и выглядеть больной, а также какие таблетки он принимал.

### **Профилактика инсульта**

У людей после 50 лет происходят нормальные возрастные изменения кровеносных сосудов – снижение эластичности сосудистой стенки, которая может не выдержать резкого повышения давления, например, на фоне стресса или сильных эмоций и физического перенапряжения. Основные профилактические мероприятия для предотвращения заболевания сердечно-сосудистой системы:

- Правильное питание.
- Постоянные адекватные физические нагрузки на организм.
- Полный отказ от курения.
- Отказ от употребления алкоголя.
- Избегание стрессовых ситуаций.
- Наблюдение за артериальным давлением.
- Контроль уровня сахара крови и холестерина.
- Своевременное лечение хронических заболеваний.

- Прохождение ежегодной диспансеризации после 40 лет.

Если врач диагностировал гипертонию, следует следить за состоянием давления на постоянной основе. Пациенту рекомендуется приобрести точный электронный тонометр для постоянного контроля давления. Высокое кровяное давление может привести к повреждению внутренних стенок артерий, которые подвержены разрыву или спазму. Внезапно возникшее сильное головокружение может являться опасным симптомом приближающегося приступа. Самостоятельно сложно оценить угрозу возникновения инсульта и оценить его последствия. При появлении вышеперечисленных симптомов необходимо срочно обратиться к врачу.

### **Контроль состояния своего здоровья**

«СОГАЗ-Мед» напоминает: своевременное прохождение профилактических мероприятий в несколько раз уменьшает риск возникновения опасных заболеваний.

Профилактический медосмотр доступен россиянам один раз в год. В возрасте 18-39 лет диспансеризацию можно проходить раз в три года, а после 40 лет – ежегодно. С подробностями проведения профилактических мероприятий можно ознакомиться на сайте «СОГАЗ-Мед» [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru) или у страховых представителей по телефону 8-800-100-07-02.

Также, в соответствии с частью 2 статьи 16 Федерального закона от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» застрахованные лица обязаны уведомить страховую медицинскую организацию об изменении фамилии, имени, отчества, данных документа, удостоверяющего личность, места жительства в течение одного месяца со дня, когда эти изменения произошли.

Полис ОМС подлежит обязательному переоформлению при: изменении фамилии, имени, отчества, пола или даты рождения. Также застрахованный гражданин может получить дубликат полиса ОМС при: ветхости и непригодности полиса для дальнейшего использования; утрате ранее выданного полиса.

Стоит отметить важность для застрахованных лиц своевременного обновления личных данных, в том числе контактных (телефона и электронной почты), предоставленных страховой медицинской организации при оформлении полиса. Актуализировать личные контактные данные в страховой медицинской организации необходимо для своевременного информирования застрахованных о возможности пройти бесплатные профилактические мероприятия (профилактические медицинские осмотры, диспансеризацию).

### **Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.