

## Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Норильская межрайонная больница № 1»

### Факторы риска и признаки инсульта. Как распознать инсульт?

Факторами риска являются различные клинические, биохимические, поведенческие и другие характеристики, указывающие на повышенную вероятность развития инсульта. Все направления профилактической работы ориентированы на контроль факторов риска, их коррекцию, как у конкретных людей, так и в популяции в целом.

- Высокое содержание холестерина и ЛПНП (липопротеины низкой плотности) в крови
- Артериальная гипертония
- Сахарный диабет
- Заболевания сердца (аритмия и т. п.)
- Малоподвижный образ жизни
- Ожирение
- Возраст
- Курение
- Наркомания
- Алкоголизм
- Нарушения свёртывания крови
- ТИА (транзиторные ишемические атаки) являются существенным предиктором развития как инфаркта мозга, так и инфаркта миокарда
- Апноэ во сне
- Болезнь сонных артерий
- Заболевание периферических сосудов
- Спорт высших достижений

Федеральный проект «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» является важной составляющей Национального проекта «Здравоохранение», в рамках которого смертность от сосудистых нарушений должна быть снижена. Весомый вклад в смертность и утрату трудоспособности среди заболеваний системы кровообращения вносят инсульты. Чтобы избежать предотвратить непоправимые последствия инсульта каждый человек должен обладать информацией об этом заболевании, как минимум о его симптомах и неотложных действиях при их возникновении.

Распознать инсульт возможно на месте, немедленно; 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.

Дополнительные методы диагностики:

- Попросить пострадавшего высунуть язык. Если язык кривой или неправильной формы и западает на одну или другую сторону, то это тоже признак инсульта.

- Попросить пострадавшего вытянуть руки вперёд ладонями вверх и закрыть глаза. Если одна из них начинает непроизвольно «уезжать» вбок и вниз — это признак инсульта.

Если пострадавший затрудняется выполнить какое-то из этих заданий, необходимо **немедленно вызвать скорую помощь** и описать симптомы прибывшим на место медикам. Даже если симптомы прекратились (преходящее нарушение мозгового кровообращения), тактика должна быть одна — госпитализация по скорой помощи; пожилой возраст, кома не являются противопоказаниями госпитализации.

Есть ещё одно мнемоническое правило диагностики инсульта: **У. Д. А. Р.**

- **У — Улыбка.** После инсульта улыбка выходит кривая, несимметричная.
- **Д — Движение.** Поднять одновременно вверх обе руки, обе ноги — одна из парных конечностей будет подниматься медленнее и ниже.
- **А — Артикуляция.** Произнести слово «артикуляция» или несколько фраз — после инсульта дикция нарушается, речь звучит заторможено или просто странно.
- **Р — Решение.** Если вы обнаружили нарушения хотя бы в одном из пунктов (по сравнению с нормальным состоянием) — пора принимать решение и звонить в скорую помощь. Необходимо рассказать диспетчеру, какие признаки инсульта (УДАРа) были выявлены, и будет направлена специальная реанимационная бригада.

Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью близких вам людей!