**ИНСУЛЬТ НАДО «ЗНАТЬ В ЛИЦО»**

В России ежегодно инсульт переносят около 450 тысяч человек. Болезнь может развиться быстро и застать в любом месте. Чтобы спасти ближнего с признаками инсульта, надо действовать решительно и, главное, грамотно. Хорошо, если поможет врач. Оказаться в ситуации, когда надо кого-то спасать, может каждый. Поэтому важно знать, как распознать инсульт и что делать в ожидании врачей.

**Если инсульт, то FAST**

Что надо делать при подозрении на эту болезнь, вообще известно только 20% граждан.

Эта статистика не может не вызывать беспокойства. Поэтому врачи не устают напоминать о тесте «FAST», который применяется для распознания инсульта во всем мире. В переводе с английского языка аббревиатура расшифровывается как «лицо», «рука», «речь» и «время». Согласно тесту, признаками инсульта являются опущенный угол рта и асимметрия лица. Кроме того, при инсульте теряется способность поднять одну руку или ногу, а также — говорить и реагировать на речь.

При подозрении на острое нарушение мозгового кровообращения необходимо уложить человека на горизонтальную поверхность на спину, повернув его голову на бок, и незамедлительно вызвать врачей. Давать каких-либо лекарств не нужно, даже если у пациента сильно повысилось давление. Это может являться адаптивной реакцией организма на острое состояние, и таблетки в таком случае только навредят.

Самым важным фактором при инсульте является время. Если помощь в стационере будет оказана в течении максимум шести часов с момента начала развития болезни, то шансы на выздоровление повышаются. За это время можно вернуть в активное состояние нейроны в зоне поражения мозга, если восстановить кровоток. В обратном случае они безвозвратно погибнут, и человек останется инвалидом.

Врачи призывает не игнорировать и случаи так называемых «транзиторных ишемических атак», при которых на время слабеет рука или нарушается речь и ориентация в пространстве..

**Чтобы инсульт не вернулся**

При условии быстрой постановки диагноза и своевременной госпитализации после перенесенного инсульта можно не только выжить, но продолжить активную жизнь. Еще десять лет назад инвалидности удавалось избежать всего 8% таких больных, но на сегодняшний день 60% пациентов выписываются домой в хорошем функциональном состоянии. Безусловно, они относятся к группе повышенного риска, поскольку в течение пяти лет после первого инсульта повторно острое состояние наступает примерно у половины пациентов.

Чтобы этого не случилось, необходима полноценная реабилитация и регулярное диспансерное наблюдение. Врачи подбирают препараты индивидуально после тщательного обследования пациента..

Но, пожалуй, самым важным методом вторичной профилактики является соблюдение правил здорового образа жизни. Острое состояние снято, но факторы риска, которые привели к нему, продолжают действовать на организм — курение, нерациональное питание, лишний вес и низкая физическая активность. Но для людей, которые уже были между жизнью и смертью, войти в русло здорового образа жизни крайне важно. По сути, для них каждый день является днем борьбы с инсультом...