



## **ИНСУЛЬТ НА ДАЧНЫХ УЧАСТКАХ**

Инсульт относится к тяжёлому заболеванию головного мозга, которое возникает при разрыве или закупорке церебральной артерии. В результате участок мозга не получает питательные вещества и кислород, что приводит к гибели нервных клеток и развитию неврологических последствий.

По данным Межрегионального фонда помощи родственникам больных с инсультом (ОРБИ), инсульт занимает второе причин смерти населения России. Каждые полторы минуты в стране кто-то заболевает инсультом. 80% больных становятся глубокими инвалидами, если помощь не была оказана вовремя. В последнее время инсульт стремительно молодеет, однако основная зона риска – дорогие нашему сердцу родители, бабушки и дедушки.

С медицинской точки зрения инсульт не относится к сезонным заболеваниям. Однако с наступлением весны открывается дачный сезон и возникновение инсультов увеличивается в десятки раз. Он действительно имеет самое прямое отношение к садовым работам: после зимней спячки люди «дорываются» до физического труда, забыв про гипертонию, возраст и слабое сердце: копают грядки, строят, сажают... дорвавшиеся до земли жители (в большинстве своём люди преклонного возраста или ведущие малоподвижный образ жизни) хватаются за всё подряд, позабыв про слабое сердце, заросшие бляшками сосуды, гипертонию и прочие хронические болячки. А между тем, сельхозработы на дачных участках при неправильном подходе могут изрядно навредить здоровью. Для организма, отвыкшего за зиму от больших нагрузок, это становится тяжёлым испытанием и многих привозят в больницу прямо с грядки.

### **К группе риска по возникновению инсульта относятся:**

- пожилые люди, которые имеют хронические заболевания сердца и сосудов;
- больные ожирением и гиперхолестеринемией;
- больные гипертонической болезнью, атеросклерозом сосудов головного мозга;
- больные с вегетососудистой дистонией и мигренью;
- люди, ранее перенесшие инсульт головного мозга или инфаркт миокарда;
- люди с повышенной свёртываемостью крови и патологическим тромбообразованием.

Существует две формы инсульта – *геморрагический* и *ишемический*. Геморрагический инсульт – происходит из-за кровоизлияния в мозг, а ишемический – из-за закупорки артерии тромбом или атеросклеротической бляшкой. И тот, и другой крайне опасен – может привести к гибели или тяжёлой инвалидности. Тем не менее есть шанс спасти человеку жизнь и защитить от необратимых последствий. Для этого нужно как можно скорее привезти его в больницу – в течение 3-6 часов после «удара».

### **По каким симптомам можно заподозрить инсульт:**

1. *Слабость, онемение в руке или ноге, с одной стороны.*

2. *Онемение лица с одной стороны (если попросить человека улыбнуться, улыбка будет перекошенная), слюнотечение на одной стороне лица.*
3. *Речевые нарушения (затруднение в подборе нужных слов, понимание речи и чтении, невнятная и нечёткая речь – до полной потери речи). Человек не способен улыбнуться, не может показать язык или тот скашивается в одну сторону.*
4. *Внезапное головокружение, резкая и сильная головная боль.*
5. *Нарушение и потеря зрения, «двоение» в глазах.*
6. *Нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания», «проваливания», вращения тела, неустойчивая походка вплоть до падения).*
7. *Тошнота, рвота.*
8. *Спутанность сознания, неконтролируемое мочеиспускание или дефекация.*

При внезапном появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи (**103 или 03 – со стационарного телефона; 112 – вызов с мобильного телефона**), даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут. До приезда скорой медицинской помощи окажите первую помощь:

- *Если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съёмные протезы, остатки пищи, рвотные массы, убедитесь, что больной дышит.*
- *Если пострадавший в сознании, помогите ему принять сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха (расстегните воротник рубашки, ремень, снимите стесняющую одежду).*
- *Измерьте артериальное давление, если верхний уровень превышает 220 мм.рт.ст., дайте больному препарат, снижающий артериальное давление.*
- *Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.*
- *Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное. Держите его руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа. Помните, что хотя пострадавший и не может говорить, он осознаёт происходящее и слышит всё, что говорят вокруг.*

### **Правила работы на дачном участке для предотвращения инсульта**

Чтобы предупредить возникновение инсульта, следует придерживаться несложных правил работы на дачном участке:

1. *Сократить объём работы на огороде. Лучше вырастить меньше, чем остаться инвалидом. Во время работы чаще делайте перерывы, и не находитесь в одном и том же положении больше часа.*
2. *Оптимизировать труд на приусадебном участке. Использовать инвентарь с длинными ручками, тележками для переноса тяжестей, автоматические приспособления для прополки и вскапывания земли.*
3. *Во время работы избегать позы, при которой голова находится ниже тела. Применять табуреты, наколенники, обрабатывать грядки на четвереньках (на корточках – нельзя).*

4. *Работать на приусадебном участке при температуре окружающей среды ниже 25 градусов по Цельсию не более 5 часов. При этом 3 часа необходимо трудиться утром, а оставшееся время оставлять для вечерней работы. Надевать лёгкую хлопчатобумажную одежду и головной убор.*
5. *Важно пить во время работы негазированную воду, уменьшить суточное потребление соли до 5 грамм, а также копчёной и жирной пищи.*

На даче лучше не работать в одиночку, чтобы исключить риск беспомощной ситуации. Рядом всегда должен быть человек, который сможет оказать первую помощь или вызвать бригаду медиков. **Своевременное лечение в первые часы после инсульта предотвращает появление инвалидности. Если повреждения мозга небольшие и помощь оказана своевременно, человек может полностью восстановиться. Будьте внимательны к своему здоровью, слушайте свой организм, соблюдайте меры безопасности. И главное – не переусердствуйте! И тогда дача с её свежим воздухом и умеренными физическими нагрузками пойдёт на пользу вашему здоровью.**

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2017г