



## 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, 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.**