Согласно статистике, смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы довольно высока. А их проявления молодеют, и зачастую поражают людей, которым еще не исполнилось 40 лет. В связи с этим, каждому нужно научиться распознавать признаки инфаркта и инсульта, а также знать в чем заключаются мероприятия первой помощи**,** и осуществлять их на деле.

**Признаки и симптомы инсульта**

При данном заболевании нарушается мозговое кровообращение, что может повлечь частичную гибель клеток мозга. Чаще всего случается инсульт ишемический и геморрагический.

О том, что у человека случился инсульт, можно определить по следующим внешним признакам:

▪ повышенное потоотделение;

▪ рвота;

▪ нарушенная ориентация в пространстве;

▪ двигательные нарушения;

▪ речевые нарушения;

▪ судороги;

▪ потеря сознания.

Пациент при инсульте может испытывать следующие симптомы:

▪ сонливость и заторможенность;

▪ головную боль и головокружение;

▪ шум или заложенность в ушах;

▪ снижение памяти и ухудшение внимания;

▪ сердцебиение;

▪ чувство онемения в конечностях;

▪ ощущение мурашек;

▪ затрудненное глотание;

▪ тошноту;

▪ сухость во рту

Существует простой тест на признаки и симптомы инсульта. Для этого пострадавшего просят: улыбнуться; повторить простую фразу; поднять вверх руки; наклонить голову, прижав при этом к груди подбородок; высунуть язык. При затруднении выполнения хотя бы одной из просьб, к пострадавшему следует вызывать неотложку.

### Первая помощь при инсульте

Если у пострадавшего обнаружены признаки, указывающие на возможный инсульт, ему требуется первая помощь при остром нарушении мозгового кровообращения.

До того как приедут врачи скорой помощи, пациента укладывают на спину. Голову нужно немного приподнять, подложив невысокую подушку или, в случае ее отсутствия, ее подобие.

Больной должен иметь доступ воздуха. Поэтому, если он находится в помещении — открыть окно или форточку.

Следующий момент — одежда должна быть свободной (снять галстук, ремень или пояс, расстегнуть пуговицы и др.).

Если пострадавший рвет, голову нужно повернуть на бок, рвотные массы удалить, если во рту есть протезы — снять.

При потере сознания, нельзя давать нюхать нашатырный спирт, во избежание ухудшения состояния пациента.

Если у больного отсутствует дыхание или нет сердцебиения, ему необходима сердечно-легочная реанимация.

Первая помощь при инсульте должна быть оказана немедленно, это очень важно, ибо для благоприятного исхода и предотвращения необратимых изменений в мозге, важны первые 6 часов после приступа.

Также очень важно: с пострадавшим нужно разговаривать спокойно, не впадать в панику, чтобы он почувствовал, что его жизнь вне опасности.

### Признаки и симптомы инфаркта

Со слов докторов, инфаркт начинается с очень сильными болевыми ощущениями в грудной клетке (слева), которая длится долго (0.5 часа и более).

Существуют внешние признаки инфаркта, описанные больным, по которым можно определить возможное наличие заболевания. К таким относятся:

▪ страх на лице;

▪ бледность кожи;

▪ нехватка воздуха;

▪ сильная длительная боль в грудине, не проходящая после приема глицерина;

▪ сбой сердечного ритма;

▪ учащенный пульс;

▪ тошнота;

▪ рвота;

▪ холодная испарина;

▪ головокружение;

▪ сильная слабость;

▪ одышка;

▪ нервное возбуждение.

### Первая помощь при инфаркте

Заподозрив у человека признаки инфаркта, нужно сразу же вызвать скорую помощь, а пациенту должна быть оказана первая помощь при инфаркте**.** Она заключается в выполнении следующих действий:

▪ больного уложить, несколько приподняв верхнюю часть тела;

▪ одежда должна быть свободной (снять галстук, ремень или пояс, расстегнуть пуговицы и др.);

▪ обеспечить доступ воздуха;

▪ дать пострадавшему валидол, нитроглицерин или 30 капель корвалола;

▪ дать обезболивающие;

▪ дать ½ таблетки аспирина чтобы снизить вязкость крови;

▪ сдерживать больного от движений

Важным моментом при инфаркте является частая проверка артериального давления. Если давление резко снизилось, нитроглицерин и валидол больше давать нельзя, а если — в норме, можно повторить прием препарата.

Если у больного не ощущается дыхание и отсутствует пульс, его укладывают на спину, ноги нужно приподнять сантиметров на 20 выше положения тела. Свои руки положить на нижнюю часть грудины и ладонями сильно надавить несколько раз.

После прибытия скорой помощи, необходимо поставить в известность врача о проведенных мероприятиях первой помощи пострадавшему. После необходимо заниматься [реабилитацией после инфаркта.](http://cardio-factor.ru/reabilitaciya-posle-infarkta-miokarda/)