****

**«СОГАЗ-Мед» о симптомах инсульта и первой помощи**

Инсульт – это острое нарушение кровоснабжения головного мозга. Это коварное заболевание может настигнуть человека практически в любой момент, ведь по статистике смертность от инсульта в мире находится на втором месте. Одна из главных причин этого — неспецифические симптомы, которые на первый взгляд сложно связать с инсультом. Кроме того, риск инсульта может увеличиться во время беременности, приема противозачаточных препаратов, гормональной терапии в период климакса и при различных заболеваниях, связанных с нарушением гормонального фона.

**Разделяют 2 вида инсультов:**

- **Ишемический инсульт**.  Самым распространенным механизмом инсульта является ишемия: спазм или закупорка артерии мозга, при которой в первую очередь страдают зоны, расположенные поблизости от патологического очага. Предвестники инсульта могут быть довольно разные, поэтому очень важно следить за любыми изменениями здоровья и самочувствия. Проявляться болезнь может в любое время, но чаще всего это случается ночью и под утро.

- **Геморрагический инсульт.** Возникает при разрыве сосуда, когда кровь поступает в ткань мозга. В 60% случаев этот вид инсульта является осложнением гипертонической болезни на фоне атеросклероза сосудов. Разрываются видоизмененные сосуды, где есть сосудистые аномалии и аневризмы. Другие причины: заболевания крови, алкоголизм, прием наркотиков, диабетические поражения сосудов. Геморрагический инсульт протекает тяжелее и прогноз при нем более серьезен.

**Факторы риска возникновения инсультов:**

* Повышенное артериальное давление
* Сахарный диабет
* Различные заболевания сердца
* Курение
* Ожирение
* Повышенное содержание холестерина в крови
* Злоупотребление алкоголем
* Стресс
* Недостаточная физическая активность

**Первые симптомы инсульта:**

* Внезапная слабость в руке и/или ноге.
* Внезапное онемение в руке и/или ноге.
* Внезапное нарушение речи и/или ее понимания.
* Внезапная потеря равновесия, нарушение координации, головокружение.
* Внезапная потеря сознания.
* Острая головная боль без какой-либо видимой причины или после тяжелого стресса, физического перенапряжения.
* Внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица.
* Низкое или, наоборот, повышенное артериальное давление.

**Что делать при появлении симптомов инсульта?**

Дорога каждая минута! Наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа с момента нарушения мозгового кровообращения. При появлении первых симптомов инсульта срочно вызывайте скорую помощь и максимально точно опишите диспетчеру все, что произошло.

**Что делать после вызова скорой?**

После того, как вы вызвали скорую, до приезда врача сделайте следующее:

* Больной при подозрении на инсульт должен лежать на спине с немного поднятой головой. Лишних движений ему делать не рекомендуется, так как это может усилить кровоизлияние. Есть и пить в таком состоянии запрещается. При возникновении рвоты, голову больного нужно повернуть набок, чтобы он не захлебнулся.
* Приближающийся инсульт можно немного отсрочить, положив на затылок человека холодную вещь, а также согрев его нижние конечности. Лучше всего снять с больного очень узкую одежду и расстегнуть верхние пуговицы его одежды.
* В случае, когда у человека начался паралич, первая помощь будет заключаться в растирании его конечностей согревающей смесью из двух частей растительного масла и одной части спирта. Продолжать такие действия нужно до того момента, как приедут врачи.
* Необходимо понимать то, как меняется у больного человека пульс и артериальное давление. При возможности нужно проверить эти показатели и запомнить их. Данную информацию следует сказать врачам.
* Потеря сознания, вызванная инсультом, говорит о значительном кровоизлиянии. Именно поэтому тело больного нужно поднять на тридцать градусов.
* При остановке дыхания нужно начать искусственную вентиляцию легких.
* Когда приедет бригада скорой помощи, врачам необходимо указать, как начались проблемы, насколько стал хуже себя чувствовать и выглядеть больной, а также какие таблетки он принимал.

**Профилактика инсульта**

У людей после 50 лет происходят нормальные возрастные изменения кровеносных сосудов – снижение эластичности сосудистой стенки, которая может не выдержать резкого повышения давления, например, на фоне стресса или сильных эмоций и физического перенапряжения. Основные профилактические мероприятия для предотвращения заболевания сердечно-сосудистой системы:

* Правильное питание.
* Постоянные адекватные физические нагрузки на организм.
* Полный отказ от курения.
* Отказ от употребления алкоголя.
* Избегание стрессовых ситуаций.
* Наблюдение за артериальным давлением.
* Контроль уровня сахара крови и холестерина.

Если врач диагностировал гипертонию, следует следить за состоянием давления на постоянной основе. Пациенту рекомендуется приобрести точный электронный тонометр для постоянного контроля давления. Высокое кровяное давление может привести к повреждению внутренних стенок артерий, которые подвержены разрыву или спазму. Внезапно возникшее сильное головокружение может являться опасным симптомом приближающегося приступа. Самостоятельно сложно оценить угрозу возникновения инсульта и оценить его последствия. При появлении вышеперечисленных симптомов необходимо срочно обратиться к врачу.

**Контроль состояния своего здоровья**

**Генеральный директор АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» Дмитрий Валерьевич Толстов отмечает:** «Страховые медицинские организации помогают людям узнать о своих правах в системе ОМС и воспользоваться ими. Мы верим, что повышение правовой грамотности застрахованных приведет к улучшению качества медицинского обслуживания и позволит всей системе обязательного медицинского страхования выйти на более высокий уровень. Ответственное отношение к своему здоровью – личное дело каждого, а наша задача – помочь людям узнать о своих правах и получить качественную бесплатную медицинскую помощь».

«СОГАЗ-Мед» напоминает: своевременное прохождение профилактических мероприятий в несколько раз уменьшает риск возникновения опасных заболеваний.

Профилактический медосмотр доступен россиянам один раз в год . В возрасте 18-39 лет диспансеризацию можно проходить раз в три года, а после 40 лет - ежегодно. С подробностями проведения профилактических мероприятий можно ознакомиться на сайте «СОГАЗ-Мед» [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru) или у страховых представителей по телефону 8-800-100-07-02.

Также, в соответствии с частью 2 статьи 16 Федерального закона от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» застрахованные лица обязаны уведомить страховую медицинскую организацию об изменении фамилии, имени, отчества, данных документа, удостоверяющего личность, места жительства в течение одного месяца со дня, когда эти изменения произошли.

Полис ОМС подлежит обязательному переоформлению при: изменении фамилии, имени, отчества, пола или даты рождения. Также застрахованный гражданин может получить дубликат полиса ОМС при: ветхости и непригодности полиса для дальнейшего использования; утрате ранее выданного полиса.

Стоит отметить важность для застрахованных лиц своевременного обновления личных данных, в том числе контактных (телефона и электронной почты), предоставленных страховой медицинской организации при оформлении полиса. Актуализировать личные контактные данные в страховой медицинской организации необходимо для своевременного информирования застрахованных о возможности пройти бесплатные профилактические мероприятия (профилактические медицинские осмотры, диспансеризацию).

**Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть «СОГАЗ-Мед» занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1 500 подразделений на территории 56 субъектов РФ и в г. Байконуре. Количество застрахованных - 44 млн человек. «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2021 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» в очередной раз за последние годы подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС).