**ИНФАРКТ ИЛИ ИНСУЛЬТ? ОТЛИЧИТЬ И ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ**

Если работнику внезапно стало плохо, высока вероятность, что у него сердечный приступ или инсульт.

Чтобы сохранить человеку жизнь и облегчить выздоровление, важно распознать эти грозные состояния, своевременно и правильно оказать первую помощь.

Сердечно-сосудистые заболевания, включая ишемическую болезнь сердца, цереброваскулярные заболевания и др. - ведущая причина смертности во всем мире. На их долю приходится почти треть от общего числа смертей.

Зачастую они протекают незаметно, т. е. какие-либо проявления, вызывающие у человека дискомфорт, отсутствуют.

Сердечный приступ (инфаркт) и инсульт часто возникают внезапно, но при этом могут быть первыми предупреждениями о заболевании.

Важно, чтобы работники смогли их распознать и правильно оказать первую помощь.

ПРИЧИНЫ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

Причина инфаркта - чаще всего закупорка просвета сосудов сердца отложениями холестерина (атеросклероз) или сгустками крови (тромбоз), что препятствует току крови к сердцу.

Причина инсульта - нарушение кровообращения вследствие закупорки просвета сосудов головного мозга (ишемический инсульт) либо нарушения целостности сосудов, в результате чего определенный объем крови попадает в окружающие ткани и происходит их некроз (геморрагический инсульт).

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНФАРКТ

Основные проявления:

- боль (давящая, жгучая) или дискомфорт в центральной части грудной клетки (за грудиной);

- боль или дискомфорт в левом плече/руке, под левой лопаткой, в нижней челюсти слева.

Также при сердечном приступе могут наблюдаться:

- затрудненное дыхание или одышка;

- тошнота или рвота;

- головокружение или потеря сознания;

- холодный пот и побледнение кожных покровов.

Одышка, тошнота, рвота, а также боли в спине и челюсти чаще отмечаются у женщин.

Во время сердечного приступа у человека может возникнуть чувство страха, тревоги за свою жизнь - он прекращает работу, останавливается или садится, а иногда, наоборот, не находит себе места и бродит по комнате, часто хватается руками за грудь, разрывает ворот одежды из-за нехватки воздуха.

Первая помощь

Главное - не растеряться и не запаниковать.

1.      Воспользуйтесь универсальной аптечкой первой помощи, которая обязательно должна быть в каждой организации. В аптечке есть таблетки нитроглицерина либо спрей с этим лекарственным средством.

Таблетку пострадавший должен разжевать и поместить под язык до полного рассасывания. При необходимости можно повторить прием через 5 минут.

Спрей применяется следующим образом: 1-2 дозы препарата путем нажатия на дозирующий клапан наносят пострадавшему на или под язык. Пострадавший задерживает дыхание, после чего закрывает рот на несколько секунд. Повторное нанесение препарата - через 30 сек.

(Нитроглицерин рекомендуется применять в положении лежа или сидя, не меняя резко положения тела из-за опасности снижения давления).

В некоторых ситуациях после приема нитроглицерина могут появиться слабость, потливость, головокружение из-за резкого снижения артериального давления. В таком случае надо уложить человека и приподнять ему ноги, подложив валик и др., дать выпить воды. Повторять прием нитроглицерина не следует.

2.      Обеспечьте доступ свежего воздуха, создайте спокойную обстановку, попросите удалиться сотрудников, которые не участвуют в оказании помощи, а только мешают и создают панику.

3.      Вызовите бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103. Обязательно укажите характер, локализацию боли, а также ваши действия по оказанию первой помощи. Следуйте указаниям оператора скорой.

     КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНСУЛЬТ

Насторожить должны следующие жалобы и признаки:

- слабость в руке и (или) ноге, чаще с одной стороны (справа или слева);

-  онемение, нарушение чувствительности в области лица, руки или ноги, также чаще с одной стороны:

- асимметрия лица;

-затруднение глотания;

-спутанность сознания, затруднение при произнесении слов или в понимании обращенной речи;

- нарушение равновесия и координации движений, затрудняющее передвижение;

-внезапное головокружение;

- острая головная боль без видимой причины;

-ухудшение зрения на одном или двух глазах;

- обморок или потеря сознания.

В зависимости от локализации и распространенности зоны поражения головного мозга может присутствовать один или несколько симптомов.

Существует достаточно простой способ, который позволит человеку без медицинского образования заподозрить развитие инсульта, - тест FAST (Face Arm Speech Test, что в переводе означает «Лицо - Рука - Речь - Тест»:

1.      Попросите человека улыбнуться или оскалить зубы - при инсульте наблюдается асимметрия лица (угол рта с одной стороны опущен).

2.      Попросите в положении сидя поднять обе руки на 90° и удерживать в течение нескольких секунд (в положении лежа - на 45°) - при инсульте одна из рук опускается.

3.      Попросите сказать простую фразу (например, свое имя) - при инсульте речь неразборчива, невнятна, напоминает речь нетрезвого человека.

Первая помощь

1.      Срочно вызовите бригаду скорой медицинской помощи.

2.      Уложите пострадавшего на спину, по возможности - на твердую ровную поверхность, приподнимите ему голову на уровень около 30°.

3.      Ослабьте ворот одежды, освободите шею от сдавливающих предметов, обеспечьте приток свежего воздуха.

4.      Обеспечьте пострадавшему покой, укройте его.

5.      Постарайтесь соблюдать спокойствие, окажите психологическую поддержку.

6.      Следите за дыханием, сердцебиением пострадавшего, контролируйте артериальное давление (тонометр имеется в аптечке первой помощи универсальной).

Методика измерения артериального давления

Измерение АД желательно проводить в положении сидя или полулежа, в удобной позе. Рука расслаблена, согнута в локте на 90° и расположена свободно на какой-либо поверхности. Ноги расслаблены и не перекрещиваются.

Используйте подходящую по размеру манжету.

Не накладывайте манжету на ткань. Освободите плечо от одежды, но не закатывайте рукав, если он слишком тугой, - это приведет к сдавливанию и неправильному измерению.

Манжета накладывается не туго, ее середина должна располагаться на уровне сердца (приблизительно на уровне 4-го межреберья), а нижний край - на 2,5 см выше локтевой ямки. Метка артерии на манжете (линия длиной около 3 см) должна находиться над артерией с внутренней стороны руки.

Нажмите на кнопку включения. Во время автоматического нагнетания воздуха в манжету исключите движения, разговор, иначе прибор может проводить дополнительное нагнетание воздуха.

После завершения измерения происходит постепенный сброс давления в манжете и на дисплее отображается результат.

Выполните 2-3 измерения с интервалом 1-2 минуты и оцените среднее давление (эта функция может быть предусмотрена в самом приборе).

Как правило, инсульт возникает на фоне повышенного артериального давления. Снижать его в этой ситуации не рекомендовано ниже уровня 220/120 мм рт. ст., чтобы обеспечить достаточное кровоснабжение головного мозга.

Не разрешайте пострадавшему пить или принимать любые лекарственные средства.

Если у него была рвота, очистите ротовую полость от рвотных масс, удалите съемные зубные протезы при наличии. При этом обязательно воспользуйтесь резиновыми перчатками.

Если пострадавший без сознания

Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, поверните его на бок, что будет способствовать беспрепятственному вытеканию слюны и слизи из ротовой полости, предотвратит их попадание в дыхательные пути.

Не пытайтесь самостоятельно привести человека в сознание, используя нашатырный спирт или другие лекарственные средства, особенно если есть судороги. Это может усугубить его состояние.

При наличии признаков клинической смерти (отсутствие сознания, дыхания, пульса на сонных артериях) необходимо приступить к проведению сердечно-легочной реанимации (непрямой массаж сердца и искусственное дыхание) до приезда скорой помощи или восстановления сердцебиения, дыхания (Инструкция по оказанию медицинской помощи пациентам с острым нарушением мозгового кровообращения («Дорожная карта») (утв. приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 24 января 2018 г. № 47).

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистые заболевания существенно ухудшают состояние здоровья человека, снижают производительность труда, приводят к длительной нетрудоспособности, инвалидности.

Для работодателя это означает, помимо всего, необходимость поиска и обучения новых работников. Поэтому важно принимать меры, направленные на выявление и оценку рисков, разрабатывать программы по снижению вреда для здоровья работников.

Среди профессиональных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний наиболее значимый - психоэмоциональное перенапряжение.

Далее следуют индивидуальные для каждого человека факторы риска, не связанные с профессиональной деятельностью: наследственность, хронические заболевания, например атеросклероз, артериальная гипертензия, сахарный диабет, лишний вес и ожирение, курение, чрезмерное употребление алкогольных напитков, низкая физическая активность.

Заболевание всегда лучше предотвратить, чем лечить. Один из ключевых инструментов по выявлению и контролю рисков сердечно-сосудистых заболеваний - медосмотр.

А еще - информирование о простых, но действенных рекомендациях для профилактики инфаркта и инсульта.

Простые правила для здоровья сердца и сосудов

1.      Ешьте фрукты и овощи - в общей сложности около 400 г в день.

2.      Сократите суточное потребление соли до 1 чайной ложки.

3.      Поддерживайте физическую активность - как минимум по 30 минут ходьбы 5 дней в неделю.

4.      Регулярно измеряйте артериальное давление.

5.      При наличии сахарного диабета - контролируйте уровень сахара в крови.

6.      Не курите.