

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения с повреждением ткани мозга и нарушением его функций.

Примерно, 50% больных, выживших после инсульта, теряют работоспособность на многие недели, месяцы и даже годы.

Для предотвращения инсульта соблюдайте следующие рекомендации:

1

Знайте свое артериальное давление

- Высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта;
- Если верхнее число (систолическое артериальное давление) постоянно выше 140 или если нижнее число (диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, проконсультируйтесь с врачом;
- Если врач подтвердит, что у вас высокое артериальное давление, он порекомендует изменения в диете, регулярные физические упражнения и (или) медикаментозную терапию;
- Лекарственная терапия артериальной гипертензии должна быть постоянной и непрерывной;

2

Узнайте, нет ли у вас мерцания предсердий

- Мерцание предсердий – это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца;
- Кровь, которая не движется по телу, может сворачиваться;
- Сокращения сердца могут отделить часть тромба в общий кровоток, что может привести к нарушению мозгового кровообращения;
- Мерцание предсердий может быть подтверждено ЭКГ. При наличии у вас мерцания предсердий врач может предложить вам прием препаратов, уменьшающих свертываемость крови. - Курение удваивает риск инсульта;

3

Если вы курите, прекратите

- Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться;
- Через пять лет прекращения курения риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих;

4

Используйте физические упражнения для повышения вашей активности в обычной жизни

- Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями;
- Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта;
 - Если вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, танцы, теннис и прочее.

5

Узнайте, нет ли у вас повышенного уровня холестерина.

- Определите Ваш уровень холестерина крови в поликлинике.
- Увеличение содержания холестерина повышает риск развития инсульта.
- Снижения высокого уровня холестерина (>5 ммоль/л) можно добиться с помощью диеты, бедной жирами, физическими упражнениями и лекарственными препаратами.

6

Рекомендуется диета с низким содержанием соли и жиров животного происхождения

- Уменьшая количество соли и жира в питании, вы снизите ваше артериальное давление, и, что более важно, снизите риск развития инсульта;
- Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, и продуктов, содержащих клетчатку.

7

Обратитесь к врачу, если у вас есть проблемы с кровообращением

- Атеросклеротический стеноз сонных артерий является важным фактором развития инсульта.
- Поражение сонных артерий является причиной 20%-30% всех первичных инсультов в год.
 - Стеноз сонных артерий может быть подтвержден при УЗИ сосудов шеи, при высокой степени стеноза требуется оперативное вмешательство.

Если вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью:

ИНСУЛЬТ

5 ПРИЗНАКОВ ОПАСНОСТИ



Слабость в руке, ноге
или половине туловища



Асимметрия лица,
невозможность улыбнуться



Частичная или полная
потеря зрения



Затруднение в
разговоре или
понимании речи



Внезапная сильная
головная боль без
видимой причины



Учреждение здравоохранения
«Бобруйская городская поликлиника №1»

**ОНМК (острое нарушение
мозгового кровообращения)**

Как предотвратить инсульт



У врачей есть всего 4,5 часа, чтобы спасти пациента.

**Немедленно вызывайте "скорую помощь"
по телефону 103**