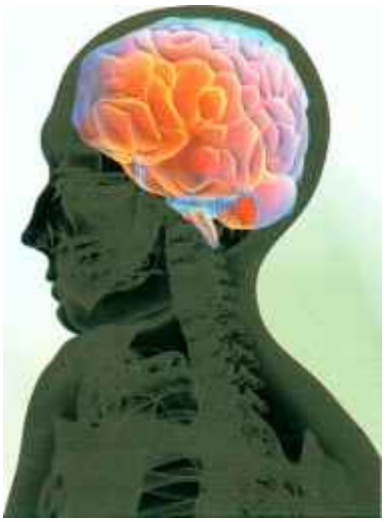

ИНСУЛЬТ

ИНСУЛЬТ - это острое нарушение мозгового кровообращения за счёт разрыва, спазма или закупорки сосудов мозга, в результате чего повреждается вещество головного мозга.

Геморрагический инсульт *- повреждение вещества мозга в результате кровоизлияния при разрыве кровеносного сосуда головного мозга. Геморрагический инсульт возникает на фоне повышенного артериального давления, снижения эластичности стенок сосудов головного мозга.*

Ишемический инсульт *- повреждение вещества мозга в результате спазма или закупорки кровеносного сосуда. Длительный спазм сосуда головного мозга может быть следствием воздействия таких факторов, как стрессы, резкие колебания атмосферного давления или микроклимата, переутомление, вредные привычки (алкоголь, курение), избыточный вес, резкое колебание уровня сахара в крови.*

ДЕЙСТВИЯ
ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ

- ***уложить больного в постель в положении на боку;***
- ***обеспечить больному покой;***
- ***измерить артериальное давление;***
- ***осторожность при приёме медикаментозных средств: резкое снижение давления (ниже 160/90 мм рт. ст.) может усилить ишемию мозга;***
- ***дать больному 2-4 таблетки глицина под язык.***

ФАКТОРЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА

- *инсульт или инфаркт миокарда у одного и более кровных родственников;*
- *диагностирована склонность к микротромбообразованию;*
- *наличие артериальной гипертонии, стенокардии, дисциркуляторной энцефалопатии;*
- *сахарный диабет;*
- *курение и злоупотребление алкоголем;*
- *я нарушение липидного обмена, избыточный вес;*
- *наличие нарушений мозгового кровообращения: нейроциркуляторная дистопия, транзиторные ишемические атаки, гипертонический церебральный криз.*

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

- *внезапное онемение или слабость мышц лица, руки или ноги, особенно на одной стороне тела;*
- *, неожиданно появившиеся затруднения артикуляции или восприятия речи, текста;*
- *резкое ухудшение зрения одного или обоих глаз;*
- *внезапное нарушение координации движений, шаткость походки, головокружение;*
- *внезапная резкая и необъяснимая головная боль.*

При возникновении одного из вышеперечисленных симптомов необходимо вызвать скорую медицинскую помощь

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Основа профилактики инсульта — правильный режим труда и отдыха, рациональное питание и полноценный сон,благоприятный психологический климат в семье и на работе, своевременное лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

1. Контроль артериального давления
Гипертензия - ведущая причина геморрагического инсульта. Если верхнее число артериального давления поаоянно выше 140 или если нижнее число постоянно выше 90, проконсультируйтесь с врачом.

2. *Регулярное электрокардиографическое исследование.*
Если у вас диагноаируют мерцание предсердий (нерегулярные сердечные сокращения), нарушающие сердечную функцию, при которых кровь может зааиваться и сворачиваться, а сердечные сокращения могут отделить часть тромба в общий кровоток. Это может привеаи к нарушению мозгового кровообращения. При наличии мерцания предсердий врач может предложить вам приём препаратов, уменьшающих свёртываемоаь крови.

3. Курение удваивает риск инсульта.

4. Избыточный приём алкоголя повышает риск развития инсульта.

5. Конроль за уровнем холестерина в крови.
Увеличение содержания холестерина повышает риск развития инсульта.

6. При наличии диабета следует строго придерживаться рекомендаций врача для контроля заболевания. Диабет повышает риск развития инсульта, но, контролируя течение, возможно снизить этот риск.

7. Активный образ жизни.
Регулярные физические упражнения. Ежедневная прогулка в течение 30 минут (можно заменить велосипедными прогулками, плаванием, танцами и т.д.).

8. Диета с низким содержанием соли и жира При уменьшении количеава соли и жира в пище снижается артериальное давление и, соответавенно, риск развития инсульта. Сбалансированное питание с преобладанием фруктов, овощей, круп и умеренным количеавом протеина.

9. *Своевременная диагностика и лечение заболеваний.*
Инсульт может быть вызван проблемами, связанными с работой сердца, с артериями и венами, кровью.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

- ***Острый инсульт:*** *первые часы - срочная госпитализация.*
- ***Первые недели*** *- лечение в стационаре, первый реабилитационный период.*
- ***После выписки домой*** *-реабилитация под наблюдением невролога.*

Муниципальное йшджетнне учреждение здравоохранении
«Центр медицинской профилактики»