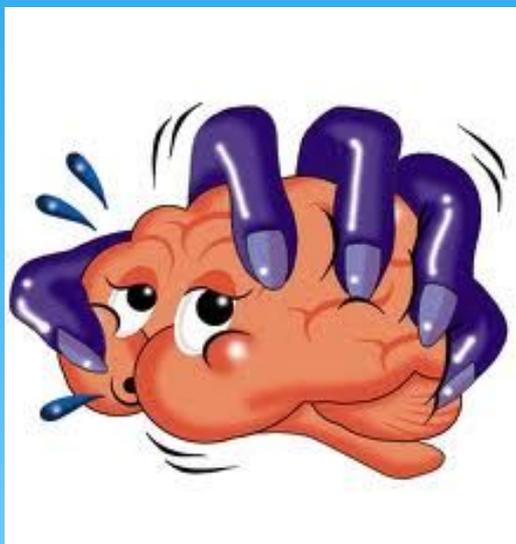
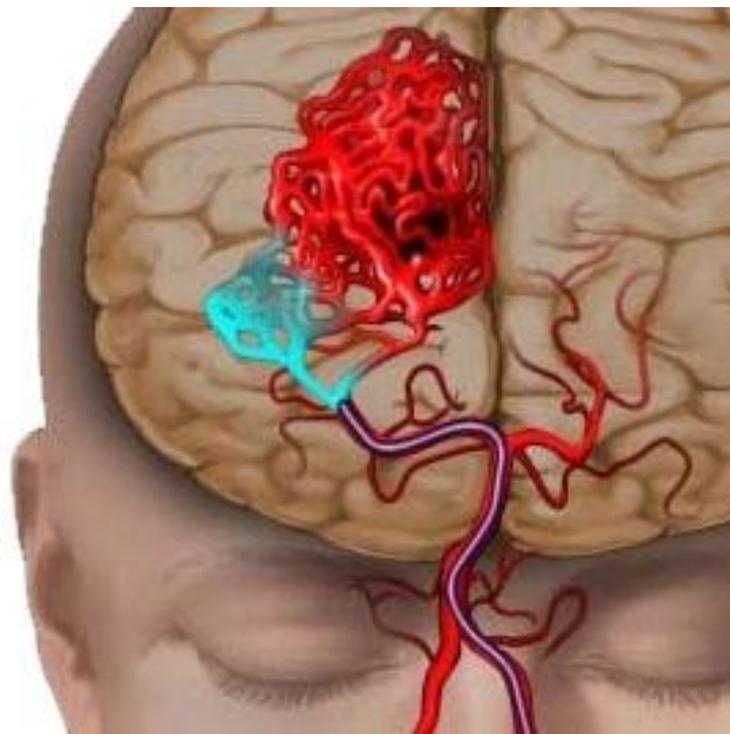
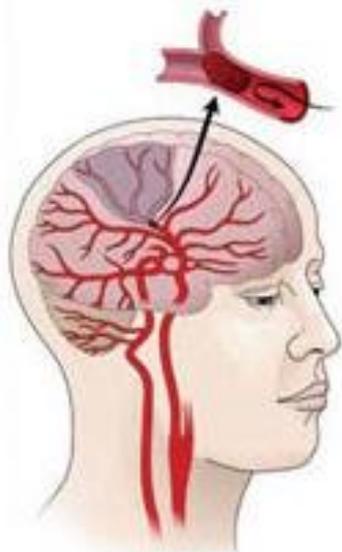


Профилактика инсульта



Инсульт – нарушение кровоснабжения головного мозга из-за закупорки сосуда тромбом или бляшкой (ишемический) или разрыва сосуда (геморрагический), в результате чего нейроны погибают и нарушается двигательная функция, неспособность к четкой и внятной речи, паралич. Последствия инсульта редко проходят бесследно.



Ишемический инсульт

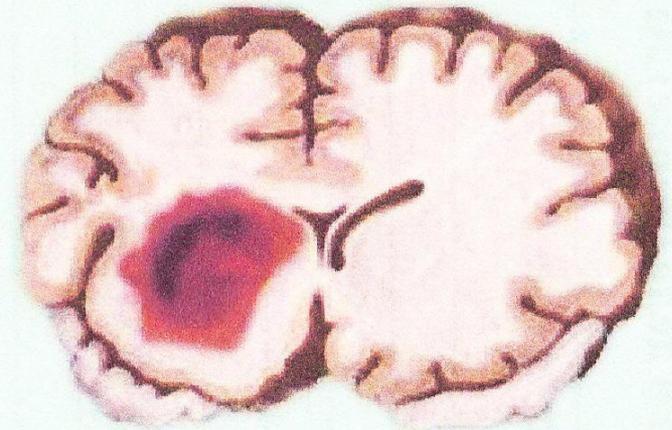
Ишемическим инсультом называют острое нарушение мозгового кровообращения, вызванное недостаточностью поступления крови к тем или иным участкам мозга, в связи с чем клетки мозга погибают. Это заболевание может возникнуть из-за атеросклероза сосудов.



Геморрагический инсульт

Кровоизлияние в мозг происходит из-за чрезмерного притока крови, которая своим напором разрывает артерию. Эта патология лечится исключительно хирургическим путём. Причиной геморрагического инсульта часто бывает артериальная гипертония.

ГЕМОМРАГИЧЕСКИЙ



Факторы риска развития заболевания

- **Высокое артериальное давление;**
- **Употребление большого количества алкоголя;**
- **Повышенное содержание холестерина в плазме крови;**
- **Выкуривание большого количества сигарет в день;**
- **Хронические заболевания: сахарный диабет;**
- **Низкая физическая активность, гиподинамия;**
- **Нарушения сердечного ритма (мерцательная аритмия);**
- **Избыточный вес;**
- **Предшествование инсульта или микроинсульта;**
- **Наличие родственников, у которых были случаи инсульта или причиной смерти стало резкое нарушение мозгового кровообращения.**



4 вопроса, помогающие быстро и точно определить инсульт

1. Попросите человека улыбнуться (он не сможет этого сделать обоими уголками рта, улыбка получится кривой).



2. Попросите сказать простое предложение, например «Сегодня хорошая погода» (речь будет замедлена, человек может не вспомнить текст).



4 вопроса, помогающие быстро и точно определить инсульт

3. Попросите поднять обе руки (не сможет или только частично сможет поднять).



4. Попросите высунуть язык (если язык искривлён, повернут — это тоже признак).



ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

- **Сильные головные боли, сопровождающиеся мельканием «мушек» перед глазами;**
- **Онемение конечностей, неспособность двигать правыми рукой и ногой (левыми рукой и ногой);**
- **Головокружение, помутнение сознания;**
- **Тошнота (иногда рвота);**
- **Нарушение зрения;**
- **Нарушение походки и способности удерживать равновесие.**



Как помочь человеку при инсульте



Первая помощь во время приступа заключается в вашей мгновенной реакции. Не давайте пострадавшему никаких лекарственных препаратов. Вы можете сделать только хуже. Дождитесь приезда скорой помощи. Если пострадавший является диабетиком, в этом случае нужно дать таблетки глюкозы или кусочек сахара.



Уход за больными после инсульта

Пострадавший должен будет выполнять процедуры направленные на профилактирование развития пролежней (в первую очередь, частая смена положения тела). Если есть проблемы с глотанием, продукты нужно будет измельчать.



**2 литра
в день!!!**

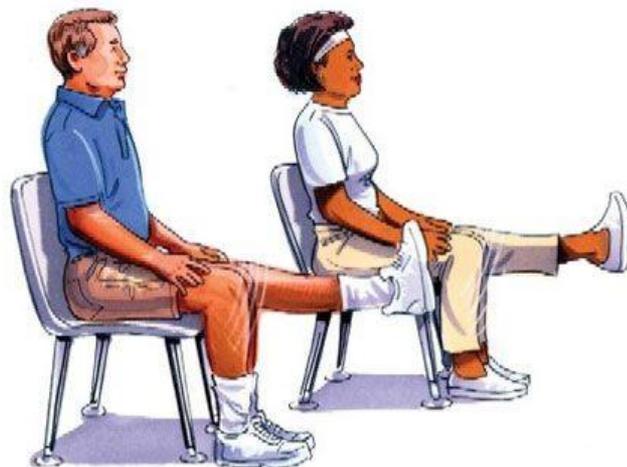
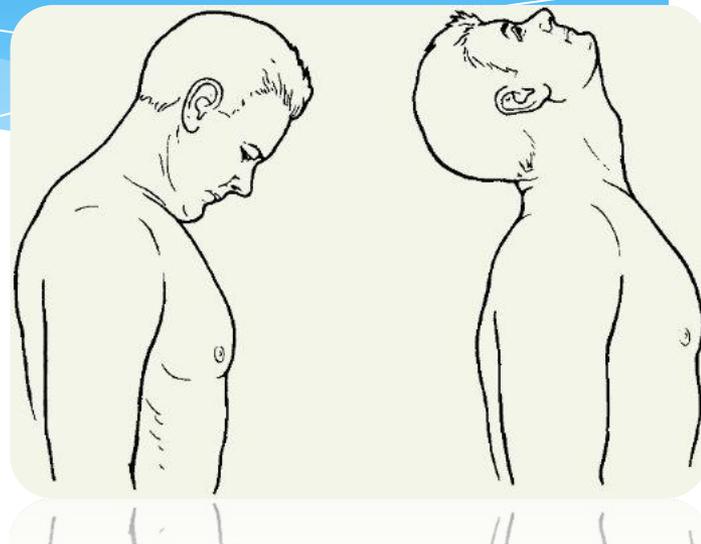
Порции должны быть маленькими, 5-6 раз в день. Всегда следите за процессом поглощения пищи, чтобы пациент не подавился и не задохнулся. Вы должны заботиться о том, чтобы больной пил 2 литра жидкости в день.

Реабилитационные мероприятия после инсульта

*К универсальным процедурам
можно отнести:*

- аккуратное и медленное сгибание головы вперед и назад, а также повороты в сторону;
- разгибание и сгибание парализованных конечностей;
- медленные движения суставами;
- изменение положения тела (например, сел-встал).

Делать все упражнения нужно аккуратно, не спеша.



Первичная профилактика

1. Бросайте курить;
2. Ешьте здоровую пищу;
3. Делайте физические упр
4. Бросайте курить здоров



Вторичная профилактика

Лечебные мероприятия для профилактики повторного инсульта:

- антитромботические лекарственные препараты (антиагреганты и непрямые антикоагулянты);
 - лечение гипотензивными лекарственными препаратами;
- профилактика инсульта народными средствами;
- хирургическое лечение (каротидная эндатерэктомия).



РУКОВОДСТВО ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ИНСУЛЬТА:



Постарайтесь
бросить курить



Контролируйте
свое артериальное
давление



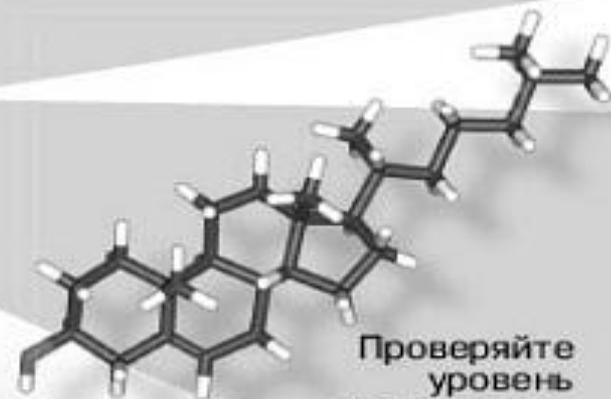
Если вы употребляете алкоголь,
делайте это умеренно



Ограничьте потребление соли
и жирной пищи



Больше гуляйте
и двигайтесь



Проверяйте
уровень
холестерина
и сахара в
крови

*Благодарим за
внимание!*

