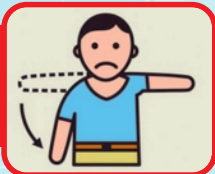


## Первые признаки инсульта

Первые признаки инсульта появляются внезапно:

Онемение или слабость одной половины тела, одной руки или ноги



Асимметрия лица при разговоре, «кривая улыбка»

Нарушение речи или непонимание простых обращенных слов



Нарушение зрения, особенно с одной стороны, двоение в глазах

Нарушение координации, изменение походки, потеря равновесия, головокружение или потеря сознания



Сильнейшая головная боль без видимой причины, которая может сопровождаться рвотой

## Как распознать инсульт?

Вы можете спасти чью-то жизнь, если распознаете симптомы инсульта и вовремя вызовите скорую помощь.

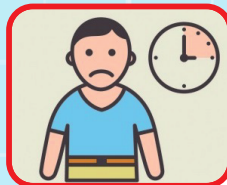
Если у человека **опустился уголок рта, повисла рука, он не может говорить или не реагирует на речь**, ему необходима медицинская помощь в срочном порядке.

### Можно ли подождать, когда симптомы уйдут?

**Ждать нельзя!** Срочно вызывайте скорую помощь, потому что время – очень важный момент!



Если человек получит помощь в первые **4 часа** после острого нарушения мозгового кровообращения, у него повышаются шансы выжить и не стать инвалидом.



Министерство здравоохранения  
Удмуртской Республики

**ПРЕДУПРЕЖДАЕМ:  
ИНСУЛЬТ!**





## ИНСУЛЬТ

Инсульт – это острое состояние, вызванное нарушением мозгового кровообращения за счёт разрыва, спазма или закупорки сосудов мозга, в результате чего повреждается вещество головного мозга.

При ишемическом инсульте тромб закупоривает мозговую артерию, а при геморрагическом – мозговая артерия разрывается из-за повышенного давления. И то и другое приводит к гибели участка головного мозга.

Бывает, что симптомы инсульта проходят самостоятельно в течение суток. Такое состояние называется «транзиторной ишемической атакой» или микроинсультом, когда организм сам справляется с тромбом и просвет сосуда восстанавливается. Пациентов с микроинсультом обследуют и лечат так же, как при инсульте.

**Последствия инсульта:** односторонний паралич мышц или нарушения чувствительности, проблемы с памятью, нарушенная речь, развитие эпилептических припадков, нарушение работы тазовых органов, ограничение самообслуживания и др.

### Основные правила профилактики инсульта

#### Правило № 1

#### Артериальную гипертонию – под контроль!



В 99% случаев в развитии кровоизлияния в мозг виновна гипертония. Поэтому необходимо регулярно контролировать артериальное давление. Нормальными его значениями являются цифры не выше 140/90 мм.рт.ст. Для контроля за давлением необходимо иметь личный аппарат для измерения артериального давления. При обнаружении высоких значений артериального давления следует немедленно проконсультироваться с врачом.

#### Правило № 2 Регулярное электрокардиографическое исследование

Пациенты, имеющие повышенное артериальное давление, заболевания сердца, особенно сопровождающиеся нарушением ритма сердца, должны в обязательном порядке проходить ЭКГ один раз в полгода и, при наличии показаний, регулярно принимать лекарственные препараты по назначению врача.

#### Правило № 3 Отказ от курения

Инсульт возникает у курильщиков в два раза чаще, по сравнению с людьми без вредных привычек. Это происходит потому, что никотин способствует сужению мозговых артерий и снижению эластичности сосудистой стенки. При неблагоприятных условиях сосуды могут не выдержать резкого подъема артериального давления и разорваться.

Доказано, что если перестать курить, то уже через 5 лет вероятность развития инсульта снижается до среднего уровня у пациентов соответствующего возраста.

#### Правило № 4 Холестерину – нет!

Высокий холестерин крови способствует образованию атеросклеротических бляшек. Всем пациентам следует не реже 1-2 раз в год проверять уровень холестерина.

Начинать снижать уровень холестерина нужно с помощью питания и физических упражнений. Меню для тех, кто хочет предупредить развитие инсульта, должно включать паровые, отварные и тушеные блюда, зелень и свежие овощи 400 граммов в сутки, обезжиренные кисломолочные продукты, нежирное мясо и рыбу, растительное масло.

Ежедневная физическая активность позволит держать холестерин под контролем. Подходящими видами двигательной активности являются ходьба по 30-60 минут в день, бег трусцой, плавание, велосипедные и лыжные прогулки.

Если этих мер недостаточно для снижения холестерина, врач назначит вам статины – препараты, снижающие холестерин.

#### Правило № 5 Внимание сахару крови

Важно регулярно 1 раз в год исследовать уровень глюкозы крови, чтобы не пропустить сахарный диабет. Изменения в сосудистой стенке при сахарном диабете может способствовать развитию инсульта.

#### Правило № 6

#### Предотвращение образования тромбов

Некоторым пациентам врачи назначают лекарственные препараты, «разжижающие кровь» и позволяющие предотвратить образование тромбов. Это особенно актуально для пациентов с варикозной болезнью нижних конечностей, нарушениями сердечного ритма, наличием искусственных клапанов сердца, после любых операций, злостным курильщикам.

Также рекомендованы продукты, способствующие разжижению крови: малина, абрикосы, апельсины, виноград, инжир, клюква, лимоны, баклажаны, болгарский перец, кабачки, огурцы, помидоры, свекла, лук, чеснок, имбирь, корица, куркума, мята, укроп, жирная морская рыба и морепродукты, зеленый чай, растительное масло холодного отжима, мед.

#### Правило № 7 Следим за весом!

Избыточная масса тела в два раза увеличивает вероятность повышения артериального давления, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Напрямую от массы тела зависит и количество холестерина в крови. Лишний вес может спровоцировать развитие сахарного диабета второго типа.

#### Правило № 8

#### Регулярно проходите диспансеризацию,

которая включает в себя обследования и осмотр врачом-терапевтом на предмет выявления факторов риска развития инсульта. В результате Вы получите индивидуальные рекомендации по сохранению здоровья. Помните, ваше здоровье зависит от Вас!