

Инсульт

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения - разрыв, спазм или закупорка тромбом одного или нескольких сосудов мозга.

При **ишемическом инсульте (инфаркте мозга)** сосуд сохраняет целостность, но ток крови по нему прекращается из-за спазма или закупорки тромбом.

Геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг) - является осложнением гипертонической болезни. Стенка кровеносного сосуда, не выдержав повышенного давления, повреждается, при этом кровь изливается в мозг.

Наиболее часто последствиями инсульта являются двигательные нарушения (парезы, параличи) и интеллектуально-мнестические расстройства (нарушения памяти, внимания, скорости мыслительных процессов).

Факторами риска развития инсульта являются:

- ✓ Стрессы
- ✓ колебания атмосферного давления
- ✓ переутомление
- ✓ вредные привычки - алкоголь и курение
- ✓ избыточный вес
- ✓ сахарный диабет
- ✓ гиподинамия
- ✓ повышение холестерина в крови (атеросклероз)
- ✓ повышение артериального давления
- ✓ оральные контрацептивы
- ✓ фибрилляция предсердий.



Самым эффективным для профилактики инсульта является воздействие на эти факторы. Совершенно достоверно установлено, что гипертония является причиной развития инсульта.

КУРЕНИЕ. Нужно отказаться от курения.

СЛЕДИТЕ ЗА ВАШИМ ВЕСОМ. К сожалению, большинство из нас склонны к чрезмерному увлечению едой. Соблюдайте сбалансированную диету.

УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ. Регулярные физические упражнения очень полезны. Следует стремиться к регулярным упражнениям не менее 3 раз в неделю продолжительностью 30-45 минут. Речь идет о привычных нагрузках: наших прогулках, плавании, езде на велосипеде и даже работе в саду.

Также наряду с физическими нагрузками рекомендуются периоды релаксации и расслабления. Это может быть чтение, прослушивание музыки, дополнительный дневной сон.

СТРЕСС. Лучшим средством от стресса являются физические упражнения и приятные эмоции. Как можно чаще доставляйте себе радость - ходите в театр, встречайтесь с друзьями.

КАКОВЫ РАННИЕ ПРЕДВЕСТНИКИ ИНСУЛЬТА? Транзиторные ишемические атаки (кратковременные нарушения мозгового кровообращения) являются предвестниками инсульта и могут наблюдаться за дни, недели и месяцы до инсульта.

Первые симптомы развития мозговых осложнений:

1. Внезапное онемение или слабость мышц лица, рук, ног, особенно на одной стороне тела.
2. Внезапная спутанность сознания, нарушение речи.
3. Внезапное нарушение зрения одного или обоих глаз.
4. Внезапное нарушение походки, координации, равновесия, головокружение.
5. Внезапная сильная головная боль неизвестной причины.

Не игнорируйте эти симптомы, даже если они исчезли. Срочно обращайтесь к врачу.

Экстренная медицинская помощь имеет очень важное значение, поскольку некоторые лекарства против инсульта помогают только в тех случаях, когда правильный диагноз и лечение начато через относительно короткое время после возникновения инсульта.