

ИНСУЛЬТ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ, ТРЕБУЮЩИЕ РЕШИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

ИНСУЛЬТ - ГИБЕЛЬ МОЗГА ВСЛЕДСТВИИ ЗАКУПОРКИ ИЛИ РАЗРЫВА СОСУДА

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ БЫСТРЫХ И РЕШИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ



асимметрия лица и улыбки



выпадение полей зрения



внезапная нестерпимая головная боль



речевые нарушения, затруднения в произнесении простых слов



слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) одной руки, ноги или половины тела

При появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи

Помните правило «золотого часа»: у медиков есть один час, чтобы спасти вам жизнь

0112

ДЛЯ КОГО РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНСУЛЬТА ОСОБЕННО ВЫСОКИЙ



для больных с мерцательной аритмией



для больных с артериальной гипертензией



для курильщиков и потребляющих никотин



для больных сахарным диабетом



для тех, у кого повышен холестерин крови, и особенно фракции липидов низкой и очень низкой плотности, и триглицеридов



для людей с плохой наследственностью по инфаркту и инсульту

НАПОМИНАЕМ, ЧТО СОЧЕТАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ФАКТОРОВ РИСКА НАИБОЛЕЕ ОПАСНО!

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА



регулярно измеряйте давление; значительные суточные колебания артериального давления особенно опасны. Проанализируйте дневник артериального давления с лечащим врачом; только в этом случае возможен подбор эффективного лечения



станьте физически активными, под контролем пульса и артериального давления больше двигайтесь: не менее 2-3 часов в неделю по 20-30 минут в день в хорошем темпе



постоянно принимайте предписанные гипотензивные лекарственные препараты



откажитесь от курения и потребления табака



определите уровень общего холестерина и липидный профиль; при отклонении от нормы обсудите с врачом действия по его нормализации



питайтесь разнообразно, умеренно, включите в рацион больше овощей



если у вас аритмия, принимайте назначенные препараты для снижения риска тромбообразования



Следите за своим весом, при избыточной массе тела примите меры по ее нормализации

Больше информации на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области tvercmp.ru

