

- наличие диабета повышает риск развития инсульта, но контролируя его, вы можете снизить риск развития инсульта.



## 6. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВАШЕЙ АКТИВНОСТИ В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ

- ежедневно занимайтесь физическими упражнениями;
- ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта;
- если вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, танцы, теннис и прочее.

активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, танцы, теннис и прочее.



## 7. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДИЕТА С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ И ЖИРА

- уменьшая количество соли и жира в Питании, вы снизите ваше артериальное давление, и, что более важно, снизите риск развития инсульта;
- стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп.



## 8. ЕСЛИ ВЫ ОТМЕТИЛИ У СЕБЯ СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

- внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, в руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела;
- внезапное нарушение зрения;
- трудность речи или понимания простых предложений;
- головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость.



ГАУЗ «Республиканский центр  
медицинской профилактики»

# Инсульт



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ  
ПОМОЩЬ БОЛЬНОМУ ДОЛЖНА БЫТЬ  
ОКАЗАНА В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 3-4 ЧАСОВ.**

**ГАУЗ «РЦМП»**

420021, г. Казань, ул. С.Садыковой д.16

Телефон (843) 278-96-11

e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

© Фолиант, 2018

Тираж 3600. Отпечатано в ООО «Фолиант».  
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

# ИНСУЛЬТ

— это состояние, вызванное снижением мозгового кровотока или кровоизлиянием в ткани мозга.



## ПРИЧИНЫ:

- эмболия;
- тромбоз;
- атеросклероз сосудов;
- артериальная гипертензия;
- высокий уровень холестерина;
- сахарный диабет;
- заболевание сердца;
- курение;
- прием алкоголя;
- избыточный вес;
- гиподинамия.
- ломкость сосудов мозга.



## ФАКТОРЫ РИСКА:

- артериальная гипертензия;
- высокий уровень холестерина;
- сахарный диабет;
- заболевание сердца;
- курение;
- прием алкоголя;
- избыточный вес;
- гиподинамия.



## СИМПТОМЫ:

- потеря чувствительности или паралич одной из сторон тела;
- полная или частичная потеря зрения;
- нарушение речи;
- сильная головная боль;
- нарушение походки;
- потеря сознания.

## ДЕЙСТВИЯ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ:



- уложить больного в постель в положении на боку;
- обеспечить больному покой;
- измерить артериальное давление;



- соблюдать осторожность при приеме медикаментозных средств: резкое снижение давления (ниже 160/90 мм рт. ст.) может усилить ишемию мозга;
- вызвать скорую помощь.



## ЛЕЧЕНИЕ:

- Для максимально эффективного восстановления лечение должно быть комплексным:
- медикаментозное лечение;
  - реабилитация под наблюдением невролога, логопеда.



## ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- здоровая и сбалансированная диета;
- физические упражнения;
- отказ от вредных привычек;
- контроль факторов риска.

## ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- санаторно-курортное лечение
- ЛФК.

# Как предотвратить инсульт:



## 1. ЗНАЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ. ПРОВЕРЯЙТЕ ЕГО ХОТЯ

### БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ

- Если оно повышено – работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем.
- высокое АД (гипертензия) является ведущей причиной инсульта;
- если верхнее число (ваше систолическое артериальное давление) постоянно выше 140 или если нижнее число (ваше диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, проконсультируйтесь с врачом;
- лекарственная терапия артериальной гипертензии постоянно улучшается. При правильном подборе препаратов вы не будете испытывать побочных эффектов, и качество вашей жизни не пострадает.



## 2. УЗНАЙТЕ, НЕТ ЛИ У ВАС НАРУШЕНИЙ РИТМА СЕРДЦА

- нарушения ритма сердца – это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца;
- сокращения сердца могут отделить часть тромба в общий кровоток, что может привести к нарушению мозгового кровообращения;
- нарушения ритма сердца могут быть подтверждены ЭКГ. При наличии у вас таких нарушений врач может предложить вам прием специальных препаратов.



## 3. ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, ПРЕКРАТИТЕ

- курение удваивает риск инсульта;
- как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться;
- через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.



## 4. УЗНАЙТЕ, НЕТ ЛИ У ВАС ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

- узнайте содержание холестерина у вас;
- снижение уровня холестерина (если он был повышен) снижает риск развития инсульта;
- снижение содержания холестерина у большинства людей удается добиться диетой, физическими упражнениями, и лишь некоторым требуется медикаментозная терапия.



## 5. ЕСЛИ У ВАС ДИАБЕТ, СТРОГО СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ

### ВАШЕГО ВРАЧА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

- внимательно относитесь к вашему питанию;
- совместно с вашим лечащим врачом или диетологом создайте программу питания, отвечающую вашим энергозатратам и состоянию здоровья;