

БУ «Лянторская городская больница», ООМПНОО

Памятка на тему: «Профилактика инсульта».

Сосудистое заболевание головного мозга продолжают оставаться важнейшей медико-социальной проблемой современного общества, что обусловлено их высокой процентной долей в структуре заболеваемости и смертности населения, значительными показателями временных трудовых потерь и первичной инвалидности.

Что такое инсульт?

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, связанное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние когда сгусток крови (тромб) из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи и памяти. Этот недуг остается одной из главных причин смерти и инвалидности, как в мире, так и России.

Сегодня инсульт называют болезнью века, продолжает прогрессировать и молодеть.

Основные факторы развития инсульта.

- Повышение артериального давления;
- Высокий уровень холестерина
- Диабет
- Ожирение и избыточный вес
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Курение, употребление алкоголя и наркотиков

Симптомы инсульта

- внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего с одной стороны тела;
- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или пониманием речи;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Чем раньше начало лечения, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

Как его предотвратить?

Знайτε и контролируйте своё АД, Контролируйте уровень холестерина в крови. Соблюдайте основные принципы здорового питания - ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от сахара и насыщенного животного жира. Добавляйте в пищу меньше соли и откажитесь от консервов, содержат её в избыточном количестве. Не начинайте курить или откажитесь от курения, не употребляйте алкоголь. Регулярно занимайтесь спортом, даже умеренная физическая нагрузка - прогулки или катания на велосипеде уменьшает риск развития ССЗ. Обязательно проходите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр, в ходе которого можно сдать анализы, обследоваться у врачей и выявить факторы риска, угрожающие вашему здоровью.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Подготовила: м/с Н.Н. Иванова