

Угрожающие симптомы ИНСУЛЬТА

- 1** Внезапное нарушение чувствительности или слабость, особенно на одной стороне тела
- 2** Внезапное нарушение речи или затруднение понимания обращенных слов
- 3** Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах, ощущение двоения в глазах
- 4** Внезапное нарушение походки или потеря равновесия
- 5** Внезапное головокружение
- 6** Внезапная тяжелая головная боль без какой-либо очевидной причины

Если Вы заметили
какой-либо
из этих симптомов,
срочно звоните «103»
**ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ
ИНСУЛЬТ!**

**При первых
симптомах
инсульта
срочно звоните**

«103»!



© Свердловский областной центр
медицинской профилактики

620075, г. Екатеринбург, ул. К. Либкнехта, 86
Телефон: (343) 371-15-45; (343) 371-28-68
www.medprofgal.ru

Министерство здравоохранения
Свердловской области
Свердловский областной центр
медицинской профилактики



**Останови
инсульт!**



Что способствует развитию инсульта?

Существует комплекс факторов, предрасполагающих к развитию инсульта. Их называют факторами риска.

Различают **неуправляемые** и **управляемые** факторы.

Неуправляемые факторы риска (независимые от самого человека):

- возраст: для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет
- наследственная предрасположенность к сосудистым катастрофам (наличие родственников первой линии родства – родителей, сестер, братьев, перенесших инсульт или инфаркт миокарда).

Управляемые факторы риска (зависят от человека):

- артериальная гипертония
- сахарный диабет
- высокий уровень холестерина
- мерцательная аритмия
- заболевания сердца (пороки сердца, в т.ч. протезированные, эндокардиты и др.);
- курение
- злоупотребление алкоголем
- низкая физическая активность
- ожирение.

Контроль и коррекция управляемых факторов позволяют предотвратить развитие повторных нарушений мозгового кровообращения.

Инсульта можно избежать

● **Контролируйте свое артериальное давление!** Ваше артериальное давление должно быть менее 140/90 мм рт.ст. В случае повышенного давления Вам необходимо проконсультироваться с лечащим врачом для выбора метода лечения.

● После развития микроинсульта необходимо постоянный прием препаратов, назначенных врачом, чтобы препятствовать образованию тромба.

● **Если у Вас мерцательная аритмия**, необходимо под наблюдением врача постоянно принимать препараты для уменьшения свертываемости крови.

● **Если у Вас сахарный диабет**, Вам необходимо следить за уровнем сахара крови.

● Прием оральных контрацептивов может неблагоприятно влиять на Ваше самочувствие после перенесенного микроинсульта. О возможности дальнейшего приема препаратов посоветуйтесь с врачом.

● **Если у Вас повышен уровень холестерина в крови**, необходимо употреблять:

- нежирные сорта мяса и птицы
- хлеб из муки грубого помола
- большое количество фруктов и овощей – не менее 400 г в день
- не более 2-3 желтков в неделю.

Максимально ограничить субпродукты и сливочное масло. В некоторых случаях по назначению врача следует принимать статины – препараты, влияющие на жировой обмен.

● **Откажитесь от курения и употребления алкоголя!** Вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают сужение сосудов и повышение артериального давления, а также оказывают токсическое действие на организм. В случае прекращения курения через 2 года риск инсульта сокращается в 2 раза. Под действием алкоголя теряется контроль над самочувствием, повышается артериальное давление.

● **Ограничьте потребление поваренной соли** до 5 г (чайная ложка без верха) в день. Избавьтесь от привычки досаливать пищу, не пробуя ее. Ограничьте потребление солений, маринадов, копченых и консервированных продуктов.

● **Контролируйте свой вес и физическую активность!** Уровень допустимой для Вас физической активности определит врач.

