

Инсультом называется острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к повреждению ткани головного мозга. Инсульт является одним из лидеров в списке "заболеваний-убийц".

В Российской Федерации каждые 1.5 минуты у кого-то случается инсульт.

Если внезапно появились:

- смазанная речь, сложность в понимании обращенной речи;
- неловкость и/или онемение в ноге при ходьбе;
- односторонняя слабость в руке и ноге;
- головная боль, необычно сильная и/или онемение лица;
- снижение зрения на один или оба глаза, двоение предметов;
- неловкость и/или онемение руки;
- головокружение, неустойчивое равновесие;
- нарушение глотания.

Вероятнее всего это инсульт. Не задерживайтесь!

Необходимо:

- немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи;
- зафиксировать время появления первых признаков заболевания.

Последствия инсульта без квалифицированного лечения поистине катастрофичны. До 85% больных умирают или остаются инвалидами, и только около 10% пациентов полностью выздоравливают.

Своевременно оказанная медицинская помощь может спасти жизнь !

Информация для пациентов, перенесших инсульт

Риск развития повторного инсульта, у пациентов уже перенесших его, в 15 раз выше, чем в общей популяции (особенно в первый год).

Если Вы будете выполнять эти рекомендации, можно значительно снизить этот риск .

Рекомендации по изменению образа жизни

Бросьте курить!

- Курение вызывает развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах
- Риск развития инсульта у курящих в 6 раз выше, чем в популяции
- Только через 5 лет после того как Вы перестанете курить, риск развития инсульта будет таким же, как у некурящих

Не употребляйте алкогольные напитки!

- Алкоголь - яд для нервной системы
- Алкоголь сам по себе повышает давление и снижает эффект препаратов

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями (комплекс упражнений обсудите с лечащим врачом)

- Физические нагрузки снижают риск атеросклероза, нормализуют вес, артериальное давление

Уменьшите употребление поваренной соли (не более 1 ч.л. в день)

- Это снижает риск инсульта на 23%, смертность от инфаркта миокарда на 16%

Больше употребляйте в пищу овощей и фруктов

- Употребляйте их ежедневно
- Это предупреждает инсульт, замедляет развитие атеросклероза и старение организма

Больше употребляйте в пищу морскую рыбу (лучше 4 раза в неделю)

Уменьшите употребление жирной пищи (свинины, сметаны, майонеза)

Уменьшите употребление рафинированных углеводов (конфеты, торты, пирожные, ограничьте прием сахара)

Постоянно (не менее 2 раз в день контролируйте свое артериальное давление)

Соблюдая эти несложные рекомендации Вы снизите риск повторного инсульта на 40%!

Регулярно принимайте лекарственные препараты, назначенные Вашим доктором! Не заменяйте одни лекарственные препараты на другие без консультаций со своим лечащим врачом!

Это позволит снизить риск повторного инсульта еще на 40%.

Если лечащий врач рекомендует Вам операцию на сосудах для профилактики повторного инсульта, не отказывайтесь от нее. Эта операция может спасти Вашу жизнь!