

## ПРОФИЛАКТИКА

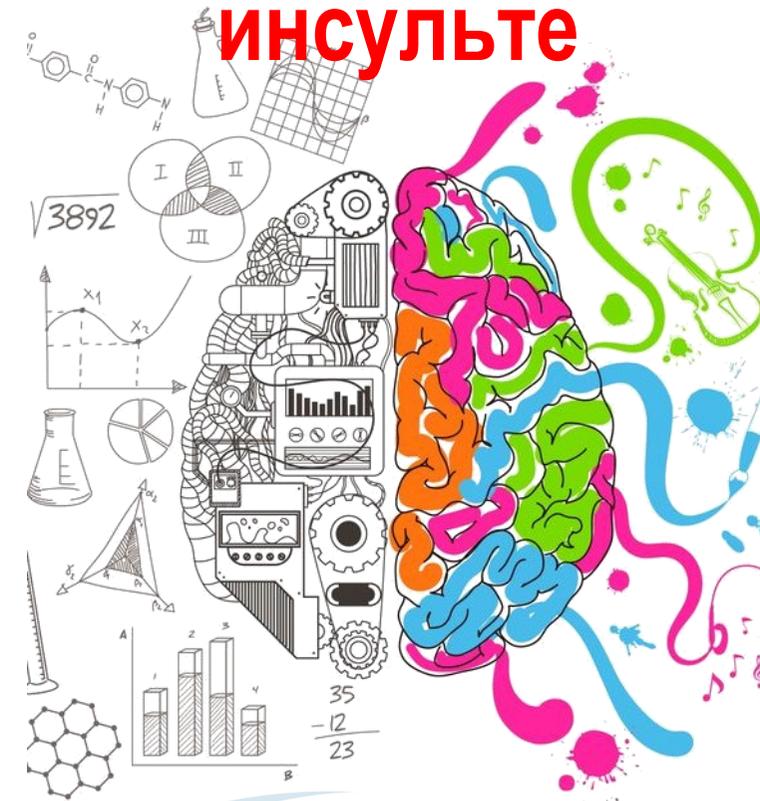
- ⇒ **Контролируйте уровень АД.** Для гипертоника очень важно держать ситуацию под контролем и регулярно принимать назначенные врачом лекарства, помогающие поддерживать артериальное давление на оптимальном уровне — не более 130/80 мм.рт.ст.
- ⇒ **Контролируйте уровень холестерина.** Необходимо придерживаться режима питания, предполагающего ограничение потребления жиров.
- ⇒ **Контролируйте уровень сахара крови.** По статистике, наличие сахарного диабета увеличивает риск инсульта в 2,5 раза.
- ⇒ **Следите за весом.** Он должен оставаться в пределах нормы.
- ⇒ **Ешьте больше овощей и фруктов.** Как минимум 4–5 порций (яблоко, капустный салат, овощи на гриле и так далее) в день. Растительная пища снижает артериальное давление и улучшает эластичность сосудов.
- ⇒ **Бросайте курить.** И с посещением курилок за компанию тоже. Пассивное курение, как и активное, разрушительно действует на сосуды.
- ⇒ **Регулярно тренируйтесь.** Физическая активность снижает риск развития всех типов инсульта. Особенно хороши аэробные тренировки: ходьба, бег, плавание, катание на велосипеде, фитнес с невысокой нагрузкой.
- ⇒ **Управляйте стрессом.** В момент нервного напряжения происходит выброс в кровяное русло большого количества адреналина. Уровень глюкозы резко возрастает, сердце начинает работать более активно, артериальное давление повышается. Возникает одномоментная нагрузка на сосуды, которая может привести к инсульту.
- ⇒ **Проходите ежегодную диспансеризацию.** Своевременное посещение врача поможет вовремя выявить проблемы со здоровьем и вовремя начать лечение.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## Что нужно знать о инсульте



ГУ «СЛУЦКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

# ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ

Инсультом называют серьёзную (острую) проблему с кровообращением в мозге. Причиной может быть разрыв не обязательно крупного сосуда — такой вид инсульта называется геморрагическим. Или тромб, перекрывающий поток крови, — инсульт, соответственно, ишемический. В зависимости от того, какой из участков мозга был повреждён, страдают те неврологические функции, за которые он отвечал.

## Основные признаки инсульта



Появляются проблемы с речью: трудно произносить слова

Теряется зрение в одном глазу или сразу в обоих.

Человек теряет сознание

Внезапно и сильно начинает болеть голова

Немеет часть тела с одной стороны

Нарушается равновесие, походка становится нечёткой

### Лицо

Лицо выглядит необычно?  
Попросите больного улыбнуться



### Речь

Речь звучит странно?  
Попросите больного повторить фразу  
Я, Витол Алесандрович

### Рука

Одна рука падает вниз?  
Попросите больного поднять обе руки



### Время

Счет идет на минуты!  
Скорее вызывайте помощь!

Если человек не справился хотя бы с одним из заданий, этого достаточно, чтобы немедленно действовать.

## Как точно понять, что это инсульт

Попросите человека выполнить несколько простых действий:

— **Улыбнуться.** Если человек не может улыбнуться или улыбка выходит однобокой (а раньше такого не было), бейте тревогу.

— **Заговорить.** Попросите человека повторить за вами простое предложение или рассказать стихотворение. После инсульта нарушается артикуляция, речь становится невнятной.

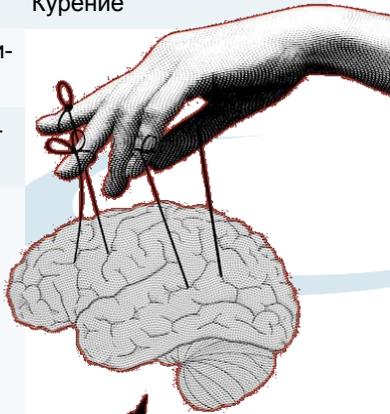
— **Высунуть язык.** Если человек не может это сделать, если язык произвольно уклоняется в одну сторону или выглядит скобоченным, то это инсульт.

— **Поднять равномерно две руки.** При инсульте человек не сможет одинаково хорошо управлять обеими руками.

— **Поднять руки перед собой и закрыть глаза.** Если одна рука произвольно падает, это признак инсульта.

### Группа риска

|   |              |
|---|--------------|
| Гипертония  | Апноэ во сне |
| Сахарный диабет   | Курение      |
| Высокий уровень холестерина                                       |              |
| Малоподвижный образ жизни   |              |
| Отягощенный семейный анамнез (инсульт у кого-то из родственников) |              |
| Избыточная масса тела   |              |
| Заболевания сердца в анамнезе                                     |              |
| Возраст старше 55   |              |



## Что делать, если у человека инсульт

**СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ.** Обязательно опишите, почему вы подозреваете инсульт: резко началась головная боль, человек потерял сознание или равновесие. Расскажите, что не может сделать пациент: не может улыбнуться, не может поднять две руки, не выговаривает слова.

После вызова скорой **уложите человека на подушки, возвышение должно начинаться от лопаток.** Обеспечьте доступ свежего воздуха: **откройте форточку или дверь в помещении, расстегните тесную одежду.**

**Не давайте воду и еду,** потому что функции органов могут быть нарушены, человеку будет трудно глотать.