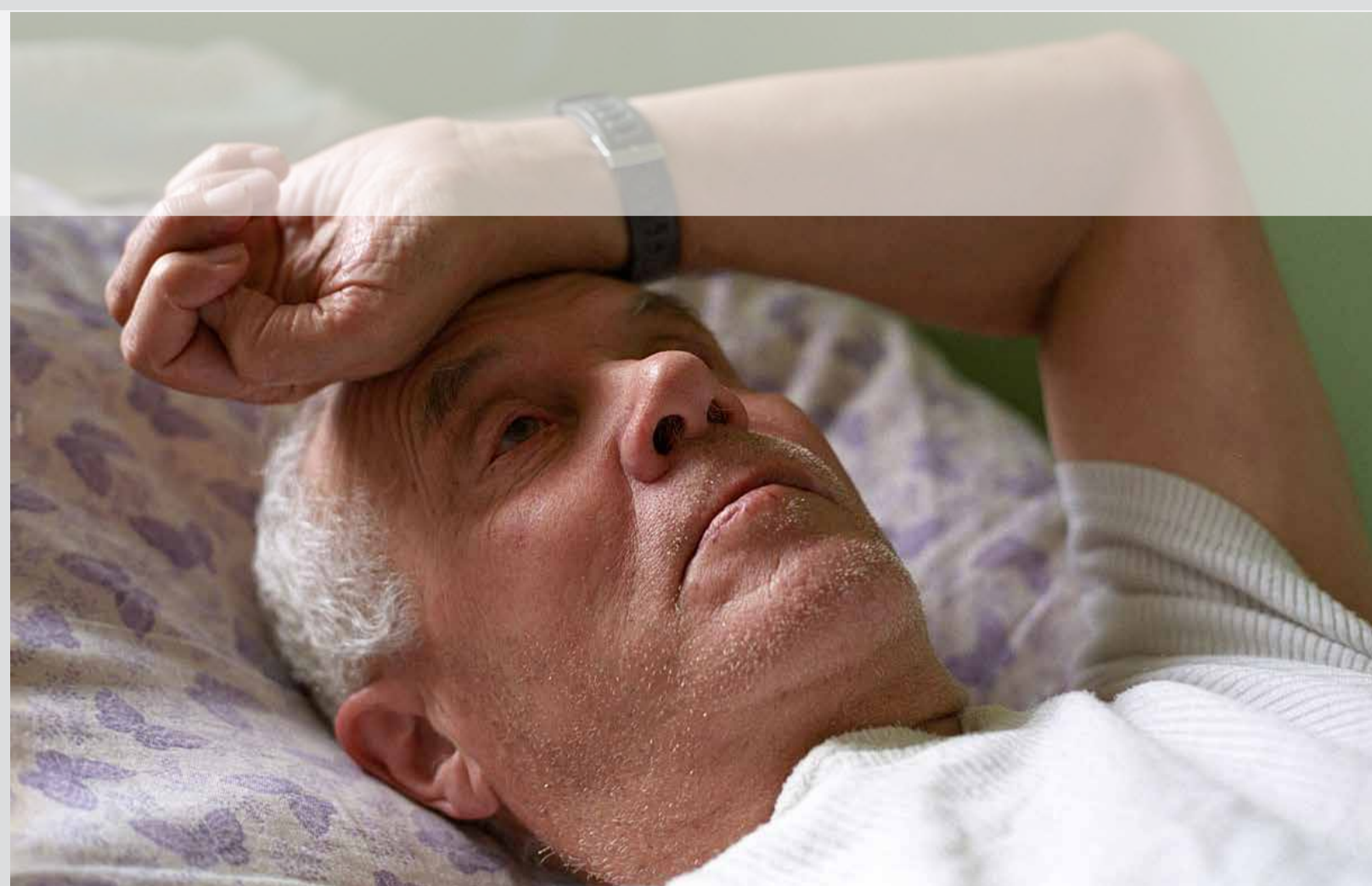


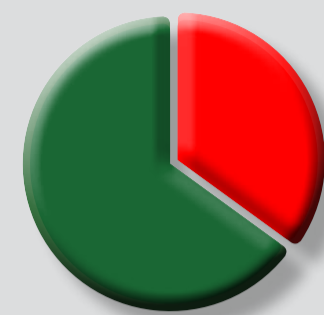


ПРОФИЛАКТИКА МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА



МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ - острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) в результате которого развиваются симптомы органического поражения головного мозга

Ежегодно в России у **450 тысяч** человек отмечаются **транзиторная ишемическая атака или инсульт.**



35% больных с ОНМК погибает в течении первых 10 дней болезни



80% становятся инвалидами и только **20%** сохраняют трудоспособность



КАРДИОМАГНИЛ
препарат № 1 для профилактики вторичных (повторных) инсультов

Аптека Здоровье
ул. Ватутина, 14 08:00-22:00
Тел. для справок: 8 (4723) 23-34-56

ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ В ГОРОДЕ!

ФАКТОРЫ РИСКА

В настоящее время важнейшими факторами риска развития инсульта считаются следующие:

- 1) генетическая предрасположенность;
- 2) повышенное содержание липидов в крови, ожирение;
- 3) возраст больных - число больных с инсультом в старших возрастных группах увеличивается;
- 4) артериальная гипертония;
- 5) заболевания сердца;
- 6) транзиторная ишемическая атака (ТИА);
- 7) сахарный диабет;
- 8) курение;
- 9) применение оральных контрацептивов;
- 10) повторяющиеся стрессы и длительное нервно-психическое перенапряжение, недостаточная физическая активность;
- 11) бессимптомный стеноз сонных артерий.

При сочетании трех и более неблагоприятных факторов предрасположение к инсульту увеличивается.

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

1. Нарушение сознания (оглушенность или полная потеря).
2. Изменение ритма, глубины и частоты дыхания, а в тяжелых случаях - остановка дыхания.
3. Резкое снижение давления, учащенное сердцебиение, возможна остановка сердечной деятельности.
4. Непроизвольные мочеиспускание и/или опорожнение кишечника.
5. Внезапно возникшая асимметрия лица (односторонняя сглаженность кожных складок на лбу, в области носа, опущение угла рта).
6. Невнятная речь.
7. Нарушения зрения.
8. Непонимание обращенной речи.
9. Частичный или полный паралич конечностей.
10. Судороги.

ВИДЫ ИНСУЛЬТОВ

✓ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Ишемический инсульт возникает чаще у пациентов старше 60 лет и является следствием инфаркта миокарда, ревматических пороков сердца, нарушений сердечного ритма и проводимости, сахарного диабета в анамнезе. Ишемический инсульт чаще всего развивается при сужении или закупорке артерий, питающих клетки мозга.

✓ ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Геморрагический инсульт или кровоизлияние в мозг чаще всего возникает в возрасте 45-60 лет. Факторами риска геморрагического инсульта могут стать: гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов головного мозга (особенно, сочетание этих двух заболеваний), артериальная симптоматическая гипертония, заболевания крови и т.д.

✓ СУБАРАХНОИДАЛЬНЫЕ КРОВОИЗЛИЯНИЯ

Нетравматические субарахноидальные кровоизлияния чаще всего происходят в возрасте 30-60 лет. Курение, хронический алкоголизм, унитарное употребление алкоголя в больших количествах, артериальная гипертония и избыточная масса тела чаще всего указываются среди факторов риска развития субарахноидального кровоизлияния.

✓ ТРАНЗИТОРНАЯ ИШЕМИЧЕСКАЯ АТАКА (ТИА)

ТИА - это кратковременный паралич мозга, который протекает не так тяжело как инсульт. Это кратковременный эпизод (менее 48 часов) временного ухудшения функций мозга. По определению, все ТИА проходят в течение 24 часов, а большинство часто длится всего лишь несколько минут. ТИА следует расценивать как явный призыв к немедленному действию в целях предотвращения рецидива и/или полноценного инсульта.

Если у кого бы то ни было из окружающих Вас людей имеется один или несколько из перечисленных симптомов, надо немедленно вызвать скорую помощь, а при остановке дыхания и/или сердцебиения - немедленно оказать первую помощь.

ПРОФИЛАКТИКА ОНМК

✓ КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Артериальная гипертония (АГ) является одним из наиболее важных установленных факторов риска ишемического инсульта и мозговых кровоизлияний. Риск инсульта напрямую связан со степенью повышения как систолического (верхнего), так и диастолического (нижнего) артериального давления. Эффективное лечение АГ вдвое снижает риск инсульта.



✓ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах сердца и мозга. Отказ от курения снижает риск инсульта в 2 раза - независимо от вашего возраста и от стажа курения.



✓ НЕ ЗЛУОПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ

Злоупотребление алкоголем приводит к повышению артериального давления, утяжелению течения артериальной гипертонии, развитию слабости сердечной мышцы и нарушения ритма сердца. Все это увеличивает риск инсульта в несколько раз.



✓ ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание имеет ключевое значение в здоровье сердца и сосудов. Употребляйте больше фруктов и овощей. Не переполняйте желудок балластной пищей. Вместо этого употребляйте как можно больше свежих фруктов и овощей, а также сухофруктов. Ограничьте употребление соли. Употребляйте больше пищевых волокон. Пища, богатая пищевыми волокнами, способствует снижению содержания жиров в крови. Ограничьте количество жиров в употребляемой пище. Контролируйте свой вес - повышенная масса тела способствует подъему артериального давления, развитию заболеваний сердца и сахарного диабета, а каждое из этих состояний повышает риск инсульта.



✓ ВЫПОЛНЯЙТЕ БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Регулярная физическая активность способствует снижению артериального давления, нормализует содержание жиров в крови и повышает чувствительность клеток к инсулину.



✓ СОХРАНЯЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ

К развитию стресса и депрессии могут привести: сверхурочная работа, переутомление, семейные проблемы и утраты. Это оказывает негативное влияние на организм и при длительном воздействии может привести к развитию заболевания. В таких случаях вы должны предпринять все необходимое для сохранения здоровья.

Профилактика инсульта – дело не пяти минут, а всей оставшейся жизни