

ПРОФИЛАКТИКА ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

КАК НЕ СТАТЬ
ЖЕРТВОЙ ИНСУЛЬТА?



ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

- Инсульт - это синдром острого нарушения кровообращения головного мозга
- Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы



ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

○ Бывает 2 вида инсультов:

ишемический инсульт
(инфаркт мозга)



геморрагический инсульт



ИЗ 100 ЧЕЛОВЕК ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ:

- 35 умирают в первые 30 дней после инсульта
- 13 умирают от осложнений в течение 1 года после инсульта
- 20 становятся инвалидами частично, т.е. могут себя обслуживать
- Только 22 человека частично восстанавливаются после инсульта, т.е. могут работать

РИСК ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА

- 15% если пациент принимает прописанные врачом лекарства
- 35% если пациент не принимает прописанные врачом лекарства



ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ГРУППЕ РИСКА, ЕСЛИ:

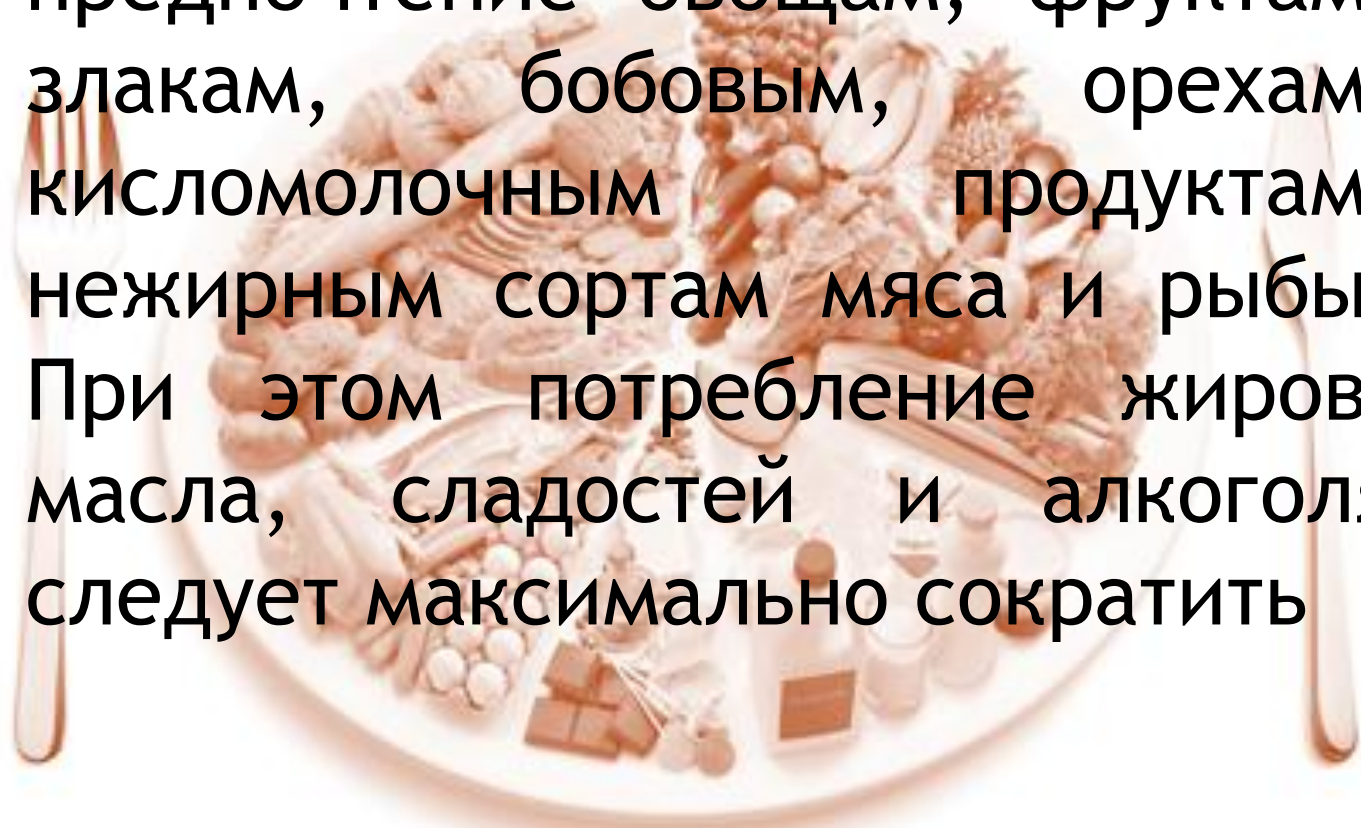
1. Ведёте малоподвижный образ жизни
2. Имеете повышенное артериальное давление (гипертония)
3. Едите много жирного, сладкого, солёного
4. Курите
5. Злоупотребляете алкоголем
6. Испытываете постоянные стрессы

ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ГРУППЕ РИСКА, ЕСЛИ:

7. У вас сахарный диабет или ишемическая болезнь сердца
8. Один или оба родители перенесли инфаркт или инсульт
9. У вас порок сердца, аритмия или вы перенесли инфаркт миокарда
10. Вам больше 50 лет . Максимальный риск инсульта наступает после 50 лет и возрастает вдвое на каждые 10 лет
11. Вы женщина и применяете гормональные оральные контрацептивы без контроля со стороны врача. Риск повышается если вы курите и страдаете варикозным расширением вен.

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

1. **Питайтесь правильно.** Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злакам, бобовым, орехам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы. При этом потребление жиров, масла, сладостей и алкоголя следует максимально сократить



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

2. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом. В среднем взрослый человек должен ежедневно ходить пешком не менее 3 километров (или не менее 30 минут)



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

3. Избегайте стрессов

4. Откажитесь от курения и
алкоголя



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

5. Контролируйте своё артериальное давление.

Норма для взрослого человека

120/80 мм рт.ст.



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

6. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Для этого необходимо обратиться к своему терапевту

