

## **Профилактика инсульта (для пациентов)**

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения — разрыв, спазм или закупорка тромбом одного или нескольких сосудов мозга.

При ишемическом инсульте (инфаркте мозга) сосуд сохраняет целостность, но ток крови по нему прекращается из-за спазма или закупорки тромбом.

Геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг) — является осложнением гипертонической болезни. Стенка кровеносного сосуда, не выдержав повышенного давления, повреждается, при этом кровь изливается в мозг.

Наиболее часто последствиями инсульта являются двигательные нарушения (парезы, параличи) и интеллектуальные расстройства (нарушения памяти, внимания, скорости мыслительных процессов).

### **Каковы ранние предвестники инсульта?**

1. Внезапное онемение или слабость мышц лица, рук, ног, особенно на одной стороне тела.
2. Внезапная спутанность сознания, нарушение речи.
3. Внезапное нарушение зрения одного или обоих глаз.
4. Внезапное нарушение походки, координации, равновесия, головокружение.
5. Внезапная сильная головная боль неизвестной причины.

Не игнорируйте эти симптомы, даже если они исчезли. Срочно вызывайте скорую помощь. Экстренная медицинская помощь имеет очень важное значение, поскольку некоторые лекарства против инсульта помогают только в тех случаях, когда правильный диагноз и лечение начато через относительно короткое время после возникновения инсульта.

Факторами риска развития инсульта являются: стрессы, колебания атмосферного давления, переутомление, вредные привычки — алкоголь и курение, избыточный вес, сахарный диабет, гиподинамия, повышение холестерина в крови (атеросклероз), повышение артериального давления.

Самым эффективным для профилактики инсульта является воздействие на эти факторы: совершенно достоверно установлено, что гипертония является причиной развития инсульта.

**Принимайте постоянно назначенные врачом лекарства от давления!**

### ***Основные шаги, направленные на профилактику инсульта:***

1. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики, пища богатая жирами и легкоусвояемыми углеводами, солью);
2. Формирование здорового образа жизни (регулярные физические нагрузки; питание с акцентом на употребление овощей, нежирных сортов мяса, 1 бокал красного вина за ужином);
3. Лабораторные обследования, которые следует выполнять 1 раз в год: АЛТ, АСТ, ЩФ, общий билирубин и его фракции, креатинин, липидный спектр, глюкоза.
4. Инструментальные исследования (выполнять 1 раз в год): ЭКГ, УЗИ экстракраниальных и интракраниальных артерий головного мозга, осмотр глазного дна окулистом, МРТ головного мозга (если раньше был инсульт).
5. Строгое соблюдение лекарственных назначений врача: при повышенном артериальном давлении — приём гипотензивных средств; при сердечной аритмии – приём антиаритмических средств; при сахарном диабете – приём гипогликемических средств; при перенесённом инсульте – приём антитромбоцитарных и антиагрегантных средств.