



# 7 советов по профилактике инсульта



ГУЗ «Липецкая РБ»

+

**Волонтеры медики**

**Смольников Евгений**

**Олейник Ангелина**



**Волонтеры  
медики**

Всероссийское  
общественное движение

**Липецкая  
область**



# Контроль артериального давления

- Люди, страдающие артериальной гипертонией, становятся жертвами инсультов особенно часто. Именно у них происходят кровоизлияния в мозг (геморрагические инсульты).
- Причем возможны два варианта развития событий: либо разрывается один из мозговых сосудов, либо кровь в течение некоторого времени просачивается через его стенку в окружающие ткани.



# Снижение уровня холестерина

- Большинство инсультов происходят из-за сужения просвета артерий головного мозга или их полной закупорки (ишемический инсульт).
- Причиной этого являются холестериновые бляшки, оседающие на стенках сосудов.



# Снижение уровня холестерина

- Чтобы минимизировать вероятность заболевания, необходимо придерживаться режима питания, предполагающего ограничение потребления жиров. Следует учитывать, что не все жиры вредны для организма (например, очень полезны полиненасыщенные омега-3 и омега-6 жирные кислоты).
- Людям старше 50 лет рекомендуется периодически сдавать кровь на анализ уровня холестерина.



# Регулярные проверки состояния сердца

- Любое нарушение сердечной деятельности (сбой ритма, тахикардия, ишемия и т. д.) создает повышенную нагрузку на стенки сосудов головного мозга и увеличивает вероятность инсульта.
- Регулярные ЭКГ, соблюдение постельного режима при гриппе и ОРВИ, систематические физические нагрузки значительно снижают риск развития инсульта.



# Поддержание нормальной массы тела

- Для людей, склонных к набору лишнего веса, очень высок риск нарушения обмена веществ.
- Следствием ожирения нередко становятся сахарный диабет, склеротизация сосудов, изменение реологических свойств крови.



# Профилактика сахарного диабета

- По статистике, наличие сахарного диабета увеличивает риск инсульта в 2,5 раза. Это неудивительно: у диабетиков часто наблюдаются сбои в работе сердца, лишний вес и плохое состояние стенок сосудов.



# Управление 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.





# Организация режима труда и отдыха

- С наступлением садово-огородного сезона количество инсультов возрастает. Причина в том, что дачники, истосковавшиеся по своим участкам, начинают энергично заниматься посадкой и прополкой, забывая, что их организм, за зиму отвыкший от физической нагрузки, может не выдержать столь радикальной перемены.



# ПОМНИТЕ!

## ИНСУЛЬТ

### МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой текст,  
который поможет распознать  
и вызвать вовремя «скорую»



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.