

Как защититься от инсульта

Сколько бы медики не говорили о жизненной необходимости соблюдения на даче режима труда и отдыха, люди всё-таки частенько перенапрягаются. В результате, особенно для пожилых, существенно возрастает опасность развития инсульта. Не забывайте об этом! Тем более, если вы страдаете высоким артериальным давлением.

Нарушение мозгового кровообращения на начальных стадиях имеет весьма «безобидные» проявления, которые большинство людей списывают на усталость, депрессию, погоду, экологию и т.д. Запомните тревожные признаки, которые могут свидетельствовать о возможном нарушении мозгового кровообращения и приближении инсульта:

- Слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке или ноге (чаще на одной половине тела).
- Онемение и асимметрия лица.
- Нарушение речи (невнятное, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов.
- Туманность зрения в одном или двух глазах.
- Трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации.
- Сильная головная боль.

При возникновении нескольких таких симптомов следует немедленно вызвать скорую помощь. Несвоевременное обращение к врачам может привести к самым тяжелым последствиям.

До приезда «скорой» больного надо положить на подушки так, чтобы голова приподнималась над уровнем кровати примерно на 30 градусов. Обеспечьте постоянный приток свежего воздуха, проветрите помещение, снимите тесную одежду. При рвоте голову пострадавшего следует повернуть набок и подставить под челюсть лоток для рвотных масс. После того, как рвота прекратится, очистите ротовую полость (пальцем, обернутым чистым платком или марлей), чтобы ничего не препятствовало дыханию.

Самолечение исключается: никаких препаратов, действующих на сосуды и структуры мозга, больному давать нельзя!

Для того, чтобы избежать инсульта и его последствий, прежде всего необходимо систематическое измерение артериального давления. Это первое.

Второе. Людям, подверженным перепадам давления, следует воздержаться от курения и непомерного употребления соли.

Наконец, важно скорректировать своё питание, заменив животные жиры полиненасыщенными и омега-3, которые содержатся в рыбе и морепродуктах. Немаловажную роль в рационе играют также разнообразные овощи и фрукты.

Помните, что обязательное соблюдение режима труда и отдыха вкупе с отказом от вредных привычек и ведением ЗОЖ являются главной профилактической мерой защиты от инсульта.

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края