



Руководство по предотвращению ИНСУЛЬТА (NSA)

1

Знайте свое артериальное давление.
Проверяйте его хотя бы раз в год. Если оно повышенено – работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем.

Высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта.

Если верхнее значение (ваше систолическое артериальное давление) постоянно выше 140 или если нижнее значение (ваше диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, то проконсультируйтесь с врачом.

Лекарственная терапия артериальной гипертензии постоянно улучшается. При правильном подборе гипотензивных средств риск развития побочных эффектов минимален, а качество жизни улучшается.

2

Узнайте, нет ли у вас мерцания предсердий.

Мерцание предсердий – это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца.

При мерцании предсердий часть тромба может отделяться, попасть в общий кровоток и нарушить мозговое кровообращение.

Мерцание предсердий может быть подтверждено электро-кардиографией.

5

Узнайте, нет ли у вас повышенного уровня холестерина.

Узнайте ваш уровень холестерина.

Снижение уровня холестерина (если он был повышен) снижает риск развития инсульта.

Снижение содержания холестерина у большинства людей удается добиться диетой, физическими упражнениями, и лишь у некоторых требуется медикаментозная терапия.

8

Рекомендуется диета с низким содержанием соли и жира.

Уменьшая количество соли и жира в питании, вы снизите ваше артериальное давление и, что более важно, снизите риск развития инсульта.

Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп.

Контролируйте свой вес.

9

Обратитесь к врачу, если у вас есть проблемы с кровообращением.

Причиной инсульта могут быть проблемы, связанные с сердцем, артериями и венами, или кровью, текущей по ним. Врач может осмотреть вас на наличие этих проблем.

Жировые бляшки, вызванные атеросклерозом или другими болезнями, могут нарушать кровоток по артериям, несущим кровь от сердца к мозгу.

При выраженной анемии и других болезнях обратитесь к врачу, т. к. эти состояния могут повысить риск развития инсульта и ухудшить ваше самочувствие.

Проблемы кровообращения обычно лечатся медикаментозно. Если ваш врач рекомендует вам ацетилсалicyловую кислоту (АСК), варфарин или другие препараты, принимайте их, как вам предписывают.

3

Если вы курите, то прекратите.

Курение удваивает риск инсульта.

Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться.

Через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

4

Если вы употребляете алкоголь, то делайте это умеренно.

Стакан вина ежедневно может уменьшить риск развития у вас инсульта (если нет других причин избегать приема алкоголя).

Избыточный прием алкоголя повышает риск развития инсульта.

6

Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям вашего врача для контроля диабета.

Часто диабет может контролироваться внимательным отношением к питанию.

Поработайте с вашим врачом и диетологом для создания программы питания, отвечающей вашим нуждам и вашему стилю жизни.

Наличие диабета повышает риск развития инсульта, но, контролируя состояние диабета, вы можете снизить риск развития инсульта.

7

Используйте физические упражнения для повышения вашей активности в обычной жизни.

Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями.

Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта.

Если вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, танцы, теннис и прочее.

10

Если вы отметили у себя симптомы нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно если это на одной стороне тела.

Внезапное нарушение зрения.

Трудность речи или понимания простых предложений.

Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость.

Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль.