

Российская Федерация • Министерство здравоохранения Калининградской области
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ»**

236006, г. Калининград, ул. Литовский вал, 64а

ИНН 3906040488 • КПП 390601001

УФК по Калининградской области (ОК 24 ГБУЗ Центр медицинской профилактики и реабилитации
Калининградской области, л/с 22356Х69160)

ГРКЦ ГУ Банка России по Калининградской обл. г. Калининград

р/с 40601810400001000001, БИК 042748001, ОКОГУ 23340 • ОКПО 44180753

Исх. № _____ от _____

тел./факс (401 2) 46 72 71

E-mail: centrmedprof39@mail.ru

В рамках реализации государственной политики в сфере пропаганды здорового образа жизни ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» проводит информирование населения по вопросам профилактики заболеваний.

Просим Вас использовать предоставленный материал для информирования населения на безвозмездной основе.

Пресс-релиз Профилактика инсульта

Инсульт наступает в результате гибели или повреждения головного мозга в результате острого нарушения мозгового кровообращения. Инсульт, занимает лидирующее положение по смертности в мире после болезней сердца и рака. Чаще возникает в возрасте – 40-60 лет. Выделяют два основных вида инсульта: *геморрагический инсульт*, развивающийся в результате разрыва кровеносного сосуда и излитием крови в ткань мозга, и *ишемический инсульт*, обусловленный закупоркой тромбом одной из питающих головной мозг артерий. Инсульт может вызывать стойкие изменения в головном мозге и привести к инвалидности.

Развитию инсульта способствуют:

- повышенное артериальное давление и стенокардия;
- атеросклероз сосудов головного мозга;
- курение и злоупотребление алкоголем;
- сахарный диабет;
- ранее перенесенный инфаркт миокарда или преходящее нарушение мозгового кровообращения;
- нарушение сердечного ритма;
- избыточный вес, ожирение;
- пониженная физическая активность (гиподинамия);
- склонности к образованию тромбов (повышенная свертываемость крови).

Главные признаки инсульта:

Обычно инсульт случается внезапно. Он может произойти в любое время суток, но чаще всего ночью или утром сразу после пробуждения.

- сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения), головокружение;
- внезапное онемение или появление слабости в области лица, рук или ног, особенно на одной стороне тела, перекашивание лица и слюнотечение на одной стороне;
- спутанность сознания или его утрата;
- неожиданное возникновение затруднения при попытке выговорить слова или понимании речи, при чтении текста;
- резкое ухудшение зрения на один или оба глаза, двоение в глазах;
- внезапное нарушение координации движений (шаткость походки), головокружение, нарушение равновесия.

При возникновении любого из вышеперечисленных симптомов вызывайте скорую медицинскую помощь, даже если эти проявления наблюдались всего несколько минут! Всякое промедление при инсульте недопустимо! Чем раньше будет оказана медицинская помощь, тем благоприятнее исход заболевания.

До приезда скорой уложить больного, обеспечить ему доступ свежего воздуха, освободить от стесняющей одежды, повернуть голову набок.

Профилактика инсульта

- Необходимо лечить повышенное артериальное давление.
- Постоянно контролировать уровень сахара и холестерина в крови.
- Сократить количество поваренной соли и животных жиров в рационе.
- Принимать меры к снижению собственного веса.
- Регулярная физическая нагрузка – главная профилактика инсульта. Посоветуйтесь с врачом перед физическими занятиями или выполнением работ.
- Отказаться от курения.
- Ограничить употребление алкогольных напитков.
- Научитесь управлять своими эмоциями, находить выход из стрессовых ситуаций.
- Регулярно проходить медицинские осмотры.

Вовремя начатая профилактика инсульта в несколько раз уменьшает риск его возникновения.

Необходимо запомнить, что всякое заболевание, в том числе и инсульт, легче предупредить, чем его лечить. Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

Главный врач

В.Е. Голиков