Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области

Инсульт – профилактика и признаки, требующие решительных действий

Инсульт – *гибель мозга вследствие закупорки или разрыва сосуда.*

Кто в зоне риска?

- -лица, страдающие гипертонией
- - страдающие аритмией
- - люди с неблагоприятной наследственностью по инсульту, инфаркту, тяжелой гипертонии
- - лица, страдающие сахарным диабетом
- - люди с повышенным уровнем холестерина крови

Как избежать инсульта, или меры первичной профилактики:

- **Контролируйте артериальное давление!** Регулярно измеряйте давление; значительные суточные колебания артериального давления особенно опасны. При посещении врача возьмите дневник артериального давления за последние несколько дней; только в этом случае возможен подбор эффективного лекарства и его дозировки.
- **Принимайте гипотензивные лекарства постоянно**
- **Определите уровень общего холестерина крови и липидный профиль**; при отклонении от нормы обсудите с врачом действия по его нормализации
- **Станьте физически активными**, под контролем пульса и артериального давления больше двигайтесь
- **Откажитесь от курения табака и избыточного потребления алкоголя**
- **Питайтесь разнообразно, умеренно**, включите в рацион больше свежих овощей
- **Следите за своим весом**, при избыточной массе тела примите меры по ее нормализации

Признаки, которые требуют быстрых и решительных действий:

- ✓ - ***перекашивание лица, асимметричность улыбки***
- ✓ - ***онемение, слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела,***
- ✓ - ***речевые нарушения, затруднения в произнесении простых слов.***

При внезапном появлении любого из этих признаков **срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи**, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут.

Больше информации на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области tvercmp.ru