

## Что такое инсульт

**Инсульт** – это синдром острого нарушения кровообращения головного мозга. Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно - сосудистой системы.

### ишемический инсульт (инфаркт мозга)



кровоток блокирован  
атеросклеротической  
бляшкой, тромбом  
или по иной причине

### геморрагический инсульт



кровь попадает в ткани  
мозга из-за разрыва сосуда,  
либо просачивается  
сквозь его стенки

### Из 100 человек перенесших инсульт:

35 умирают в первые 30 дней после инсульта,

13 умирают от осложнений в течение 1года после инсульта,

20 становятся инвалидами частично, т.е. могут себя обслуживать

Только 22 человека частично восстанавливаются после инсульта, т.е. могут работать.

### Риск повторного инсульта:

15% если пациент принимает прописанные врачом лекарства

35% если пациент не принимает прописанные врачом лекарства



## Вы находитесь в группе риска если:

1. Ведёте малоподвижный образ жизни
  2. Имеете повышенное артериальное давление (гипертония)
  3. Едите много жирного, сладкого, солёного
  4. Курите
  5. Злоупотребляете алкоголем
  6. Испытываете постоянные стрессы
  7. У вас сахарный диабет или ишемическая болезнь сердца
  8. Один или оба родители перенесли инфаркт или инсульт
  9. У вас порок сердца, аритмия или вы перенесли инфаркт миокарда
  10. Вам больше 50 лет. Максимальный риск инсульта наступает после 50 лет и возрастает вдвое на каждые 10 лет
  11. Вы женщина и применяете гормональные оральные контрацептивы без контроля со стороны врача.
- Риск повышается, если вы курите и страдаете варикозным расширением вен.

## Профилактика инсульта

1. Питайтесь правильно. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злакам, бобовым, орехам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы. При этом потребление жиров, масла, сладостей и алкоголя следует максимально сократить,
2. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом. В среднем взрослый человек должен ежедневно ходить пешком не менее 3 километров (или не менее 30 минут),
3. Избегайте стрессов,
4. Откажитесь от курения и алкоголя,



5. Контролируйте своё артериальное давление.

**Норма для взрослого человека  
120/80 мм рт.ст.**

6. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Для этого необходимо обратиться к своему терапевту.

