



Профилактика инсульта

Острое нарушение мозгового кровообращения – самое грозное осложнение таких заболеваний сердечно-сосудистой системы, как артериальная гипертония, нарушения сердечного ритма и атеросклероз.

Первые признаки инсульта:

- развитие односторонней слабости в конечностях,
- речевые нарушения,
- асимметрия лица,
- онемение половины тела,
- выпадение полей зрения,
- дискоординация.

В случае внезапного развития подобных симптомов необходимо сразу же вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Что делать, чтобы избежать инсульта?

Необходимо вовремя выявить факторы риска этого заболевания и принять необходимые меры их коррекции.

Какие основные факторы риска инсульта?

Артериальная гипертония, нарушения сердечного ритма, сахарный диабет, атеросклероз сосудов могут привести к нарушению мозгового кровообращения.

Для предупреждения инсульта необходимо постоянно **контролировать уровень артериального давления** и вести дневник артериального давления и частоты сердечных сокращений, фиксировать наличие нарушений сердечного ритма. Важно **соблюдать рекомендации врача** по лечению данных заболеваний. Необходимо **поддерживать оптимальный уровень глюкозы крови и холестерина**. Крайне важно **отказаться от курения** и злоупотребления алкоголем, соблюдать рекомендации врача лечебной физкультуры, поддерживать высокий уровень физической активности, бороться с ожирением.