Уважаемые коллеги! Сегодня одна из важнейших тем профилактики ХНИЗ. Распространите по максимуму, не забудьте все школы. Ссылки жду как обычно, не позднее 12.00 понедельника.  
  
Инсульт  
  
Инсульт - одна из сосудистых катастроф, которая развивается из-за нарушения кровотока в сосудах головного мозга. Чаще это происходит на фоне атеросклероза. В результате этого погибает отдел мозга: если большой, то наступает смерть, если меньше – нарушение всех функций мозга.  
  
Симптомы инсульта:  
  
        \* Головокружение, потеря равновесия и  
координации движения;  
        \* Проблемы с речью;  
        \* Онемение, слабость или паралич одной  
стороны тела;  
        \* Потемнение в глазах, двоение  
предметов или их размытие;  
        \* Внезапная сильная головная боль.  
  
Факторы риска:  
  
        \* Пожилой возраст (особенно после 65  
лет);  
        \* Артериальная гипертензия (повышение  
давления на 7,5 мм.рт.ст. Увеличивает  
риск ишемического инсульта вдвое);  
        \* Повышенный уровень холестерина в  
крови;  
        \* Атеросклероз;  
        \* Курение;  
        \* Диабет;  
        \* Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, мерцательная аритмия и инфаркт миокарда.  
Сегодня усилия многих экспертов направлены на то, чтобы все знали первые опасные признаки инсульта. И взрослые, которые находятся в зоне риска, но что не менее важно, и дети. Если они увидят на лице у бабушки или дедушки признаки инсульта, хотелось бы чтобы они не испугались, не продолжали играть в телефоне, а воспользовались им по прямому назначению и позвонили в скорую помощь. На все это нам с вами отводится не более 2-3 часов. И тогда врачи смогут восстановить нарушенный кровоток. Чтобы лучше запомнить эти признаки, мы говорим слово «УДАР!». У -улыбка некрасивая, несимметричная, Д- движение в руке (или ноге) плохое или отсутствует, А – асимметрия лица, Р –речь нарушена. Если эти признаки (обычно все вместе, хотя что-то может быть выражено сильнее) появились  
внезапно - утром, днем, вечером, дома за столом, на работе, на детской площадке – немедленно вызывайте скорую.  
  
Что следует знать о профилактике  
инсульта?  
  
Инсульт чаще развивается у пациентов с нарушением сердечного ритма – мерцательной аритмией или фибрилляцией предсердий. Такой диагноз сейчас ставят очень многим, причем, порой, когда сам человек аритмию не ощущает. При такой аритмии высока опасность тромбов, в том числе в сосудах мозга. И ученый мир научился справляться с этой опасностью, и таким людям пожизненно назначают специальные лекарства антитромботические препараты. Поэтому еще одно правило. Если вам такие препараты назначены – не забываете их принимать. Это спасет вас от инсульта. Перерывов быть не должно! Приведем пример одной страны, которая в прошлом году отметила кратное! В несколько раз! – снижение смертности от инсульта. Проанализировав причины, эксперты сошлись во мнении: два вмешательства сыграли ключевую роль. Убеждение населения принимать антитромботические лекарства и широкая кампания в газетах и на телевидении и радио. Сутью ее была регулярные публикация и показ типичных лиц – мужчин и женщин разного возраста и профессии с «перекошенным» лицом. Давайте прислушаемся к этому опыту. Наследственность, курение, сахарный диабет – все это способствует развитию инсульта. Имейте это ввиду. Контролируйте артериальное давление и будьте здоровы!  
  
Спасибо!  
  
нач.отдела РРМРП Галина Дмитриевна  
Сосновская,  
тел. 8-910-935-0363 Ватсапп, Телеграм  
С уважением, Центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики  
Тверской области

К этому письму приложены ссылки на следующие файлы:





+

