ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ?**

(памятка для населения)

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, при котором повреждается ткань мозга и происходит расстройство его функций. Основные причины инсульта – гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга. Инсульт может возникать также при таких заболеваниях, как ревматизм, болезни крови и др.

**Предвестники инсульта**: усиление шума и тяжести в голове, головная боль, головокружение, появление преходящей слабости руки или ноги, иногда отмечается резкая общая слабость.Различают два типа инсульта.

* **Геморрагический инсульт** характеризуется кровоизлиянием в мозг. Такой инсульт чаще происходитднем, после стресса, эмоционального напряжения. У больного наступает паралич рук и ног, обычно с одной стороны. Отмечается нарушение речи, потеря сознания, не реагируют на окружающее, могут быть судороги, рвота, хрипящее дыхание.
* **Ишемический инсульт**  возникает при уменьшении или прекращении поступления крови к тому или иному отделу мозга.Чаще он происходит ночью, во время сна, иногда развивается постепенно, немеет то одно, то другая часть тела.

**Как предупредить инсульт?**

***Первичная профилактика инсульта* -** ведение здорового образа жизни, создание оптимальных условий для жизни, предупреждающих развитие заболеваний, осложняющихся инсультом, артериальной гипертонией, атеросклерозом.

***Вторичная профилактика инсульта* –** комплекс лечебно-профилактических мер, предупреждающих прогрессирование уже возникших процессов, в т.ч. инсульта.

***Третичная профилактика инсульта* –** предупреждение повторных нарушений мозгового кровообращения после перенесенного инсульта.

**Профилактика инсульта - это борьба с гипертонией, с избыточным весом, с вредными привычками.**

**Вы можете снизить риск развития инсульта, если будете выполнять следующие рекомендации:**

* ***Диетотерапия -***

- строгое соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма;

- обогащение рациона калием, магнием, витаминами С, Р и группы В, а также уменьшение приема свободной жидкости до 1-1,5 л/сут.;

- исключение продуктов, оказывающих возбуждающее влияние на нервную систему и сердечно-сосудистую системы (крепкие мясные, рыбные бульоны, крепкий чай, кофе и др.), продуктов, вызывающих усиленное газообразование (бобовые, газированные напитки);

 - ограничение в рационе солей натрия путем уменьшение потребления колбас, сыров, рыбных консервов, сладких напитков, закусочной еды;

- включение в пищевой рацион овощей, богатых калием (картофель, свекла, редис, лук) и сушеных фруктов (чернослив, изюм).

* ***Снижение избыточной массы тела*** до нормальной (18,5-24,9кг/м2 путем организации рационального питания и увеличения физической нагрузки с оценкой своей массы тела по формуле: Индекс массы тела = Вес (в кг) /Рост 2 ((в метрах).
* ***Обеспечение рационального режима питания –*** это прием пищи 4-5 раз в день, отказ от перекусов***,*** последний прием пищи не позже, чем за 3-4 часа до отхода ко сну.
* ***Увеличение двигательной активности.*** Рекомендуется пользоваться лестницей, а не лифтом; разговаривать по телефону стоя; ограничьте просмотр телепередач; гуляйте; больше ходите пешком, используйте бег трусцой, быструю ходьбу, плавание.

 Эффективная регулярная физическая нагрузка должна приводить к увеличению пульса не менее чем на 30%.

 Минимальная физическая нагрузка должна составлять 10 тысяч шагов в день.

* ***Ведение здорового образа жизни –*** отказ от курения, злоупотребления алкоголем.
* ***Противостояние стрессовым ситуациям.***