









Очень важно, чтобы родные активно помогали человеку, перенёсшему инсульт, в проведении занятий по лечебной гимнастике, обучению ходьбе, самообслуживанию, восстановлению речи, чтения и письма; поддерживали его настрой, помогли выработать реалистичный подход к необходимости организовать жизнь в новых условиях. В то же время забота близких, благоприятный психологический климат в семье должны исключать «гиперопеку». Человеку нужно предоставить максимум самостоятельности, побуждать его к активной социальной жизни. Отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя) также играет роль в профилактике повторных инсультов.

Родственникам больных, перенёсших инсульт, следует помнить о необходимости постоянной связи с лечащим врачом, так как в каждом конкретном случае подход строго индивидуален, и шаг за шагом идти к улучшению качества жизни своего близкого человека.




-  г. Владивосток, ул. Сахалинская 1а
-  КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»
-  Здоровье и благополучие Дальнего Востока
-  rcozmp@pol3.ru
-  pol3.ru
-  pol3vld
-  КГБУЗ Поликлиника 3
-  Рцоз Мп



КАК СНИЗИТЬ РИСК ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА





**По прогнозам
Всемирной организации
здравоохранения, к
2020 году среди
сердечно-сосудистых
заболеваний смертность
и инвалидизация по
причине ишемической
болезни сердца займёт
1-е место, а инсульт –
4-е место во всём мире.**

Инсульт представляет собой тяжёлое заболевание, летальность при котором крайне высока (около 25% больных умирает в течение месяца). В мире ежегодно регистрируется 15 миллионов инсультов, а в России заболеваемость составляет более 450 000 новых случаев в год.

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, причиной которого является поражение сосудов головного мозга или сосудов шеи, несущих к мозгу кислород и необходимые питательные вещества. Причём чётко установлена связь между развитием инсульта и артериальной гипертонией. Также выявлено, что снижение в ходе лечения цифр диастолического (нижнего) давления на 5-6 мм. рт. ст. сопровождается снижением развития первичного инсульта на 40%.

Головной мозг очень чувствителен к

нарушению поступления крови: его участки, внезапно лишившиеся нормального кровообращения, погибают через несколько минут. В зависимости от участка поражения могут: расстраиваться зрение, нарушаться координация движений и устойчивость, глотание, ритм дыхания. Возможны нарушение сознания, резкая головная боль, рвота.

Многие из больных, перенёсших инсульт, возвращаются к своей обычной повседневной жизни. Так, к концу 1-го года – около 30% способны вернуться к работе, значительная часть пациентов в большей или меньшей степени зависят от помощи окружающих, а 5% – полностью нуждаются в постоянном уходе.

Родственникам следует помнить, что вероятность развития повторного инсульта достаточно высока. Заподозрить начальные проявления недостаточности кровообращения можно, если у больного возникает 2-3 из следующих симптомов: нарастание по частоте и интенсивности головных болей, головокружение, шум в голове, нарастающее снижение памяти, прогрессирующее снижение работоспособности. Такие больные подлежат тщательному обследованию и лечению.

Для снижения риска повторного инсульта очень важны: контроль артериального давления, регулярное прохождение профилактических осмотров с лабораторными исследованиями крови на уровень холестерина, сахара, свёртываемости; выполнение всех рекомендаций врача и приём

назначенных лекарственных препаратов; **употребление в пищу овощей и фруктов** (500 гр в день), **каш и круп грубого помола, ржаного хлеба, простокваши, кефира** невысокого процента жирности, **нежирных сортов мяса и птицы; рыбы; свежавыжатых соков, гороха и других бобовых.** Полезны **чёрная смородина, облепиха, шиповник, морковь, красный перец, зелёный лук, салат, помидоры, курага, изюм, чернослив, картофель, капуста, отруби, фасоль** – в них много витаминов и микроэлементов. Готовить пищу лучше на пару, отваривать, избегая поджаривания. В рацион стараться включать **уху, вегетарианские и молочные супы.**

