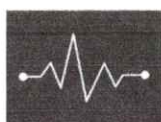


# 24-30 октября 2022 года — Неделя контроля артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом-29 октября 2022 года)



## ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА



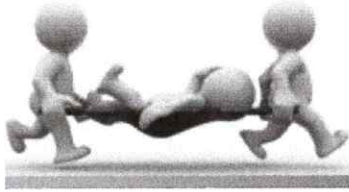
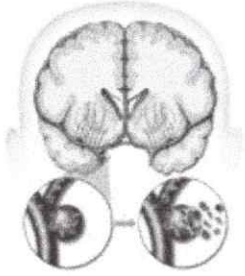
1. Контролируйте уровень артериального давления, и поддерживайте цифры АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.
2. Принимайте лекарства, которые разжижают кровь (если вам их прописал врач).
3. Систематически контролируйте состояние сосудов шеи, питающих головной мозг с помощью ультразвукового исследования, и состояние сердца по кардиограмме (не реже чем раз в год, при появлении боли в сердце или перебоев – немедленно).
4. Контролируйте уровни сахара и холестерина в крови (с помощью глюкометра и тест-полосок, определяющих холестерин).
5. Будьте физически активны, ходите не менее 3000 шагов в день – достаточная профилактика гиподинамии).
6. Прекратите курить.
7. Не злоупотребляйте алкоголем.
8. Ограничьте потребление соли.
9. Вовремя восполняйте баланс жидкости в организме. Пить нужно дробно чистую пресную воду, желательнее раньше, чем появится жажда.
10. Посетите врача-невролога, если в Вашей семье были случаи инсульта или такие заболевания, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, аритмии, атеросклероз крупных сосудов, инфаркт миокарда, тромбозы артерий и вен.



### Самые частые признаки инсульта:

- Потеря силы мышц (слабость) (в руке и ноге, на одной половине тела полностью или частично);
- Потеря чувствительности (онемение) в одной половине лица и тела (ухудшение чувствительности к боли, температуре и прикосновениям);
- Потеря речи и нарушение глотания (полностью или частично);
- Потеря зрения (справа или слева, или слепота на один глаз);
- Потеря равновесия или головокружение;
- Потеря сознания;
- Главная особенность: эти признаки появляются внезапно и быстро усиливаются, возникают иногда по одному, но часто вместе.

# ИНСУЛЬТ — ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ БОЛЬНОМУ:



1. Позвоните «03» и точно опишите диспетчеру все, что произошло.
2. До приезда бригады скорой помощи положите больного в удобное для него положение, чтобы голова была приподнята выше туловища, можно подложить одеяло, подушку или одежду.
3. Обеспечьте покой и свободное дыхание, снимите или ослабьте пояс, узкую одежду, галстук, обеспечьте приток свежего воздуха.
4. Необходимо измерить артериальное давление больного и записать показания прибора и время измерения, чтобы сообщить врачу.
5. Если больной без сознания, то положите его на бок, на случай, если начнется рвота.
6. Если у больного тошнота или рвота, его голову нужно осторожно повернуть набок, это позволит предотвратить попадания рвотных масс в дыхательные пути. После приступа рвоты нужно очистить рот и дыхательные пути.
7. Разыщите и подготовьте все медицинские документы, чтобы сократить время на подготовку к транспортировке в больницу.
8. Прибывшей бригаде нужно сообщить точное время появления симптомов.

1.

<https://vocmp.oblzdrav.ru/wp-content/uploads/%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B8-%D1%83-%D0%B2%D0%B0%D1%81-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BE-%D0%90%D0%94-1.jpg>

<https://vocmp.oblzdrav.ru/wp-content/uploads/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%904-%D0%9A%D0%B0%D0%BA-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%90%D0%94-1449x2048.jpg>

<https://vocmp.oblzdrav.ru/wp-content/uploads/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%905-%D0%9A%D0%B0%D0%BA-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.jpg>