

Как предотвратить инсульт?

Чтобы бороться с врагом, нужно знать его в лицо!

Если у Вас нестабильные показатели артериального давления или отмечаются высокие колебания уровня глюкозы крови в течение суток, Вы находитесь в группе высокого риска по возникновению инсульта. Ваша защита – аккуратность в контроле давления или сахара, своевременный прием прописанных лекарств, никакой самодеятельности и нарушения назначений врача.

Существует **быстрый тест**, помогающий определить, инсульт ли перед вами.

Необходимо попросить человека, у которого предполагается инсульт, выполнить три несложных действия:

1. **Улыбнуться:** симметрично ли выглядит лицо, улыбка?
2. **Поднять обе руки:** не опускается ли одна рука (обе) произвольно?
3. **Назвать свое имя:** четко ли звучит речь?

При возникновении одного или нескольких перечисленных симптомов **НУЖНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ**. Не ждать, что "само пройдет". Не вызывать врача на дом. И тем более не надеяться, что "через неделю запишусь к неврологу, а там, глядишь, все пройдет".

Что нужно делать до приезда скорой помощи:

1. **Измерить артериальное давление.**
2. **Уложить человека.** Горизонтальное положение поможет уменьшить потребность мозга, в том числе его пострадавшего участка, в кислороде.
3. **Открыть окно.** Пусть кислорода в комнате будет как можно больше!
4. **Успокоиться.** От страха поднимается давление. Это может ухудшить состояние пациента.
5. **Найти амбулаторную карту.** А также выписки из больниц и другие медицинские документы. Они понадобятся лечащему врачу стационара. Не забудьте заранее отыскать медицинский полис и паспорт.

Образ жизни – эффективное средство профилактики

Ежедневная физическая активность, уменьшение жиров в пище (*ваш рацион должен включать: паровые, отварные и тушеные мясные продукты, зелень, обезжиренные кисломолочные продукты, нежирное мясо, рыбу, оливковое масло*) и отказ от вредных привычек – вот простые меры защиты от инсульта. И поверьте, они работают.

