



Инсульт признан одной из важнейших проблем общественного здоровья в Российской Федерации, поскольку является **третьей основной причиной смерти** после болезней сердца и онкологических заболеваний.

Несмотря на значительные успехи борьбы с цереброваскулярными заболеваниями в целом, заболеваемость и смертность от инсульта в России остается **одной из самых высоких в мире**. Ежегодно в России заболевают инсультом более **400 000** человек, а в последние годы имеется тенденция к нарастанию его частоты (за последние 20 лет в 1,6 раза). При этом 35% инсультов заканчивается летальным исходом и примерно треть вызывает тяжелую инвалидизацию.

К настоящему времени стали очевидными **преимущества профилактических мер** по отношению к лечению последствий инсульта. Предотвращению его наступления придается особое значение. Профилактика инсульта представляет собой **комплекс мер**, направленных на предупреждение инсульта за счет идентификации и коррекции возможных факторов риска его развития.



Какие же рекомендации необходимо соблюдать для своевременной профилактики инсульта?

- **Во-первых**, Вам необходимо постоянно контролировать своё **артериальное давление**. Если оно повышено - работайте вместе с Вашим доктором, чтобы держать его под контролем.
- **Во-вторых**, постарайтесь узнать, нет ли у Вас **мерцания предсердий** (нерегулярных сердечных сокращений, нарушающих сердечную функцию и позволяющих крови застаиваться в некоторых отделах сердца). При его наличии врач может предложить Вам прием **препаратов, уменьшающих свертываемость** (наиболее часто для этого используется **аспирин** или **варфарин**).
- **В-третьих**, если **Вы курите, прекратите**. Курение удваивает риск инсульта.
- **В-четвёртых**, если Вы употребляете **алкоголь**, делайте это **умеренно**.
- **В-пятых**, Вам необходимо контролировать **уровень холестерина в крови**. Снижения содержания холестерина у большинства людей удастся добиться **диетой, физическими упражнениями**, и лишь у некоторых требуется **медикаментозная терапия**.
- **В-шестых**, если у Вас **диабет**, строго следуйте рекомендациям Вашего врача для **контроля диабета**. Контролируя состояние диабета, Вы можете снизить риск развития инсульта. Поработайте с Вашим врачом и диетологом для **создания программы питания**, отвечающей Вашим нуждам и вашему стилю жизни.



- **В-седьмых**, используйте **физические упражнения** для повышения Вашей активности в обычной жизни. **Ежедневная прогулка** в течение 30 минут может улучшить состояние Вашего здоровья и снизить риск инсульта. Если Вам не нравятся прогулки, выберите другие **виды физической активности**, подходящие стилю Вашей жизни: велосипед, плавание, гольф, танцы, теннис и прочее.
- **В-восьмых**, Вам рекомендуется **диета с низким содержанием соли и жира**. Стремитесь к **сбалансированному питанию** с преобладанием фруктов, овощей, круп и умеренным количеством протеина ежедневно.
- **В-девятых**, немедленно обратитесь к врачу, если у Вас есть **проблемы с кровообращением**.
- **В-десятых**, если Вы отметили у себя следующие **признаки нарушения мозгового кровообращения**, немедленно обращайтесь за медицинской помощью:
 1. **Внезапная слабость или потеря чувствительности** на лице, руке или ноге, особенно, если это на **одной стороне тела**;
 2. **Внезапное нарушение зрения**,
 3. **Трудность речи** или понимания простых положений;
 4. **Головокружение, потеря координации**,
 5. Внезапная, необъяснимая, интенсивная **головная боль**.

Помните, что любое заболевание намного проще предотвратить, чем лечить. Соблюдение приведенных выше рекомендаций позволит Вам снизить риск развития инсульта.

**Полезные интернет – ресурсы
с дополнительными сведениями
по профилактике инсульта:**

<http://www.insult.ru/manual.php> - «Что такое инсульт и как его победить?»

http://old.consilium-medicum.com/media/refer/06_03/78.shtml

-
«Справочник поликлинического врача».
Статья профессора кафедры нервных
болезней ФППОВ Московской
медицинской академии им. И.М.Сеченова
Г.Р.Табеева «Профилактика инсульта»

<http://www.woman.ru/health/diets/article/74711>

«Профилактика инсульта: диета стоп-инсульт»

<http://medi.ru/Doc/a796404.htm> -

статья профессора кафедры
факультетской терапии и профболезней
МГМСу О.Д.Остроумова
«Применение ацетилсалициловой
кислоты для профилактики инсульта»

http://www.internist.ru/files/articles/med/pr_ofinf.pdf

статья акад. Иваикина В.Т., проф.
Драпкина О.М., Ашихмина Я.И.
«Профилактика инфарктов и инсультов
как звеньев одной цепи»

Москва - 2013



**Рекомендации
по профилактике
инсульта**

Дисциплина: «Логопедические технологии
обследования и коррекции
лексико-грамматической стороны речи»

Подготовила:
студентка 3 курса
311 гр. Хрисанова Галина

Преподаватель:
Лынская М. И.

