**Профилактика острого инсульта и острого инфаркта**

ИНСУЛЬТ – острое нарушение мозгового кровообращения с повреждения сосудов головного мозга, сопровождающееся признаками:

* Онемение половины лица и несимметричная улыбка
* Онемение и слабость руки, ноги или всей половины туловища, нарушение походки
* Неразборчивая речь
* Ранее незнакомая, острая внезапная головная боль
* Расстройство зрения
* Наступление сонливости

**Вызвать бригаду скорой медицинской помощи – 103!**

**Первые 3 часа решают всё!**

**До приезда скорой помощи:**

* Уложить больного на горизонтальную поверхность, голова, плечи должны лежать на подушке, чтобы не было сгибания шеи и ухудшения кровотока;
* Расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, дать доступ притоку свежего воздуха;
* Вынуть зубные протезы;
* Если у больного рвота, повернуть голову набок, удалить рвотные массы, чтобы избежать попадания рвотные массы, чтобы избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути и западания языка.

**ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ (инфаркт)** - это процесс острого ухудшения кровоснабжения сердца, сопровождающийся признаками:

* Длительная (**более 20 мин**) , сжимающая боль в покое в центре груди или в её левой половине, иррадиирущая в левой плечо, руку, шею, нижнюю челюсть, межлопаточное пространство, в эпигастральную область (область солнечного сплетения)

**Вызвать бригаду скорой медицинской помощи – 103! Важен первый час от начала симптомов!**

**До приезда скорой помощи,** если боль в груди продолжается более **20 минут,** необходимо: прекратить физическую нагрузку; принять **аспирин – 150-300 мг** – разжевать и проглотить; положить нитроглицерин под язык, при артериальном давлении не менее 90 мм рт ст.

**Факторы риска, которые способствуют развитию инсульта и инфаркта**

* Потребление табака
* Злоупотребление алкоголем
* Неправильное питание
* Низкая физическая активность
* Избыточная масса тела/ожирение
* Повышенное артериальное давление
* Повышенный уровень холестерина в крови
* Повышенное содержание сахара в крови
* Стресс

**Предотвратите развитие инфаркта и инсульта, улучшите качество и продолжительность жизни.**

Контролируйте артериальное давление

Контролируйте вес тела

Контролируйте содержание сахара в крови

Измените свой образ жизни – откажитесь от табака, занимайтесь физической активностью не менее 30 мин в день, потребляйте ежедневно фрукты и овощи, ограничьте содержание в пищевом рационе соли, жира и сахара.

Врач невропатолог: Швацкая Л.К.