

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



Если вы заметили, что находящийся рядом человек странно выглядит, ему резко стало плохо без видимых причин, то попросите его выполнить следующие действия: улыбнуться, заговорить, поднять руки. В случае затруднения немедленно вызывайте скорую. Промедление в данной ситуации может стоить ему жизни

До момента приезда бригады необходимо:

уложить больного на ровную поверхность, приподнять голову, повернуть ее набок;

обеспечить свободное поступление кислорода;

измерить давление. При повышенном давлении положить под ноги выше пяток грелку или бутылку с горячей водой.

Меры профилактики инсульта

- Следить за уровнем артериального давления, регулярно принимать гипотензивные препараты, если они назначены врачом.
- Контролировать уровень глюкозы крови, принимать сахароснижающие препараты, если они назначены врачом.
- Контролировать частоту сердечных сокращений, принимать препараты, контролируемые ритм сердца, если они назначены врачом.
- Отказаться от курения.
- Снизить в своем рационе долю продуктов животного происхождения
- Употреблять больше овощей и фруктов
- Обязательно заниматься физическими упражнениями в зависимости от своего возраста и состояния здоровья.
- Повышать толерантность к стрессу (ограничение стресс генерирующего информационного потока, полноценный сон).