

54.10
Ш 76

Шнайдер, Н. А. Инсульт. Церебральные осложнения артериальной гипертонии : учебное пособие / Н. А. Шнайдер, С. Ю. Никулина. – Ростов-на-Дону : Феникс ; Красноярск : Издательские проекты, 2007. – 320 с. – (Высшее образование).

Книга в отделе «Читальный зал» ЦГБ.

Головков, А. Восстановление после инсульта / А. Головков // 60 лет – не возраст. – 2013. – № 8. – С. 34-40 : фот. – Продолж. Начало: №№ 5-7.

Методики, которые помогут преодолеть последствия инсульта и вернуться к полноценной жизни. Восстановление кисти руки и пальцев.

Головков, А. Восстановление после инсульта / А. Головков // 60 лет – не возраст. – 2013. – № 12. – С. 24-27. – Окончание. Начало: №№ 5-11

Методики восстановления после инсульта. Упражнения, позволяющие настроить свой организм на выздоровление за счет мобилизации внутренних ресурсов.

Головков, А. Восстановление после инсульта / А. Головков. – (Реабилитация) // 60 лет – не возраст. – 2013. – № 11. – С. 42-44. – Продолж. Начало: №№ 5-10.

Еще один способ восстановления после инсульта – дыхательная гимнастика. Гимнастика способствует улучшению работы легких и укрепляет дыхательные мышцы.

Ковальчук, О. Коварные бляшки / О. Ковальчук // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2016. – № 1 (154). – С. 61-67 : 1 фот.

Об ишемическом инсульте, его диагностике и лечении.

Михайлова, А. Терпение, понимание, послушание / А. Михайлова // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 9 (186). – С. 76-83.

О восстановлении физического состояния пациента после инсульта.

Парфенов, В. А. Инсульт легче предотвратить / В. А. Парфенов ; беседу вела Л. Зелинская // 60 лет – не возраст. – 2012. – № 8. – С. 8-12 : фот.

Диагностика, профилактика и лечение инсульта.

Чечилова, С. Инсульт: держать удар! / С. Чечилова // Будь здоров!. – 2015. – № 5. – С. 13-17 : 1 фот.

Инсульт: виды, симптомы, диагностика, профилактика. Первая медицинская помощь при инсульте.

Наш адрес:

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
Центральная городская библиотека
8 (3955) 55-09-69
<http://cbs-angarsk.ru>

Составитель:

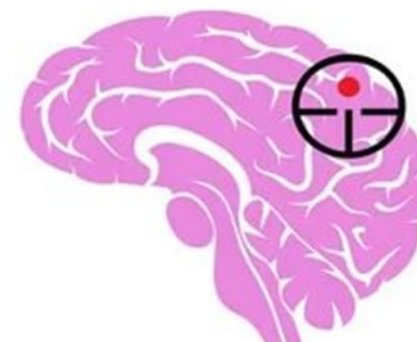
гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Календарь здоровья»

Распознать и предотвратить инсульт



29 октября
Всемирный день
борьбы с инсультом

Ангарск
2019

Информация о инсульте

Инсульт – острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток.

Страшная статистика: из 100 человек, перенесших инсульт, 35 умирают в первые 30 дней с момента возникновения инсульта; 13 умирают от осложнений в течение года после инсульта; 10 – становятся полными инвалидами; 20 – становятся инвалидами частично, способны себя обслуживать; 22 – частично восстанавливаются после инсульта, т.е. могут работать.

Существует 2 вида инсультов: ишемический и геморрагический. При **ишемическом** – сосуд закупоривается и участок мозга лишается кровоснабжения, а при **геморрагическом** – сосуд разрывается и происходит кровоизлияние в мозг.

Факторы, повышающие вероятность развития инсульта:

- Малоподвижный образ жизни.
- Повышенное артериальное давление.
- Вредные привычки (курение, употребление алкоголя и наркотиков).
- Постоянные стрессы.
- Сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания.
- Неблагоприятная наследственность: один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт.
- Порок сердца, аритмия, ранее перенесенный инфаркт.
- Возраст старше 50 лет. Риск возникновения инсульта возрастает с каждым годом. Инсульты случаются и у молодых людей, их причина – гипертония.
- Ожирение.

Первые признаки и симптомы инсульта: внезапная слабость, паралич или онемение мышц лица, конечностей (часто с одной стороны), нарушение речи, ухудшение зрения, сильная резкая головная боль, головокружение, потеря равновесия и координации, нарушение походки.

Как распознать инсульт у человека?

Используются три основных приема распознавания симптомов инсульта, так называемые «УЗП». Для этого попросите пострадавшего:

У – улыбнуться. При инсульте улыбка может быть кривая, уголок губ с одной стороны может быть направлен вниз, а не вверх.

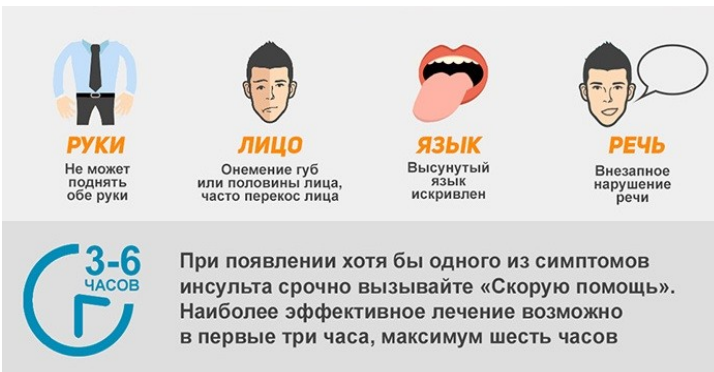
З – заговорить. Выговорить простое предложение. При инсульте часто произношение нарушено.

П – поднять обе руки. Если руки поднимаются неодинаково – это может быть признаком инсульта.

Дополнительные методы диагностики

Попросить пострадавшего высунуть язык. Если язык кривой или неправильной формы и западает на одну или другую сторону, это тоже признак инсульта.

Попросить пострадавшего вытянуть руки вперед ладонями вверх и закрыть глаза. Если одна из них начинает произвольно «уезжать» вбок и вниз – это признак инсульта.



РУКИ
Не может поднять обе руки

ЛИЦО
Онемение губ или половины лица, часто перекос лица

ЯЗЫК
Высунутый язык искривлен

РЕЧЬ
Внезапное нарушение речи

3-6 ЧАСОВ
При появлении хотя бы одного из симптомов инсульта срочно вызывайте «Скорую помощь». Наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа, максимум шесть часов

Что нужно делать при инсульте?

1. Немедленно вызвать «скорую». В течение 4,5 часов после инсульта больному нужно оказать максимально возможную медицинскую помощь. Это значительно увеличивает шансы выжить и вернуться к нормальной жизни.

2. Уложить больного, обеспечить ему доступ воздуха.

3. Измерить артериальное давление. Если оно выше 200 мм рт. ст., можно дать лекарство «от давления», которое человек обычно принимает. Если ниже – лучше не давать вообще никаких лекарств до приезда врачей.

Профилактика инсульта

1. Правильное питание. Предпочтение надо отдавать овощам, фруктам, злакам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы.

2. Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, активный досуг. В среднем, взрослый человек должен ежедневно ходить пешком на расстояние не менее 3 километров.

3. Умение избегать эмоционального напряжения и выходить из стрессов.

4. Отказ от курения и алкоголя.

5. Контроль артериального давления. Норма для взрослого человека – 120/80 мм рт.ст.

6. Прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Советуем почитать:

54.10
К 84

Крулев, К. Инсульт. Жизнь до и после : советы врача / К. Крулев. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 190 с. – (Семейный доктор).

Книга в библиотеке №3.