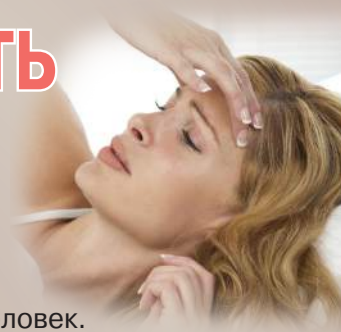




ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru

# Как предотвратить инсульт?



Инсульт – одна из главных причин смертности и инвалидизации населения на планете. В России ежегодно это заболевание переносят 450 тысяч человек. Предсказать инсульт невозможно, но уменьшить риск его возникновения достаточно просто.

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни:

1. Контроль своего артериального давления.
2. Отказ от курения, уменьшение потребления соли.
3. Контроль за уровнем холестерина.
4. Здоровое питание с увеличением количества потребляемых овощей и фруктов, уменьшением потребления животных жиров и сахара.
5. Ограничение употребления алкоголя, так как риск развития инсульта наиболее высок именно в первые часы после принятия спиртного.
6. Регулярные занятия физкультурой, поскольку даже умеренная физическая нагрузка – прогулка, ходьба, езда на велосипеде – снижает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

На сегодняшний день точно установлено, что подавляющее большинство случаев инсульта можно объяснить всего несколькими давно известными факторами, степень влияния которых на вероятность возникновения инсульта различна.

Факторы риска (являющиеся причинами инсульта)	На сколько процентов повышается вероятность инсульта при наличии одного из указанных факторов
1. Артериальная гипертония	34.6
2. Отсутствие регулярной физической активности	28.5
3. Ожирение	26.5
4. Дислипидемия (отклонение уровня холестерина крови от нормы)	24.9
5. Курение	18.9
6. Неправильное питание	18.8
7. Болезни сердца	6.7
8. Депрессия	5.2
9. Сахарный диабет	5.0
10. Психологический стресс	4.6
11. Алкоголь	3.8



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru



# Как измерить артериальное давление?

Измерение артериального давления (АД) должно проводиться сидя, обязательно с опорой на спинку стула и расслабленными, не скрещенными ногами. Руку, на которой будет измеряться давление, необходимо полностью расслабить и держать неподвижно до конца измерения, удобно расположив на столе, находящемся рядом со стулом. Не допускается положение руки на «весу».

Высота стола должна быть такой, чтобы при измерении артериального давления середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца (приблизительно на уровне 4-го межреберья). Каждые 5 см смещения манжеты могут приводить к завышению (если рука опущена) или занижению (если рука поднята) артериального давления на 4 мм рт. ст.

Манжета накладывается на плечо таким образом, чтобы между ней и поверхностью плеча оставалось расстояние размером в палец, а нижний край манжеты был на 2,5 см выше локтевой ямки.

Воздух в манжете быстро нагнетается с помощью груши до тех пор, пока давление в манжете не превысит ориентировочное (определенное предварительно по пульсу) систолическое артериальное давление примерно на 30 мм рт. ст. Избыточно высокое давление в манжете может вызвать дополнительные болевые ощущения и повышение АД, что завысит результат.

Прослушивание тонов лучше проводить стетоскопом, но можно и мембранным фонендоскопом, входящим в комплект с тонометром. Головку фонендоскопа надо фиксировать, не создавая значительного давления на кожу.

При сбросе воздуха появление тона соответствует систолическому АД, полное исчезновение тонов при дальнейшем выслушивании – диастолическому АД.

При первом обнаружении повышенного уровня АД на одной руке ( $\geq 140$  и/или  $\geq 90$  мм рт.ст.) необходимо измерить АД на другой руке. Рука, на которой уровень диастолического АД выше, является ведущей и, в дальнейшем, можно измерять АД только на этой руке. Далее следует повторно измерить АД на ведущей руке. При разнице между первым и вторым измерением АД на ведущей руке  $\geq 5$  мм рт. ст. производят еще одно дополнительное измерение. За конечное значение принимается среднее из двух последних измерений. Временной интервал между измерениями АД – 2 минуты.

Измерять АД рекомендуется при артериальной гипертензии 2 раза в день: утром после пробуждения и утреннего туалета и вечером в 21.00-22.00 ч. Кроме того, в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем АД.