**Жіті инульт пен жіті инфаркттің алдын алу**

**ИНСУЛЬТ –** митамырларының зақымдалуыменмидағы қанайналымының жіті бұзылуы (МҚЖБ). Жіті инсульттің даму белгілері:

* Беттің жарты бөлігінің жансыздануы және жымиюдың симметриялы болмауы
* Қол мен аяқтың немесе бір жақ дененің әлсізденуіжәне жансыздануы, жүрістің бұзуылуы
* Сөздің анық болмауы
* Кенеттен бастың ауруының пайда болуы
* Көздің көруінің нашарлауы
* Ұйқының келуі

**103 – жедел медициналық көмекбригадасын шақыру қажет! АЛҒАШҚЫ 3 САҒАТ БӘРІН ШЕШЕДІ!!!**

**Жедел жәрдем келгенше:**

* Мойыны бүгіліп,қанның ағысының нашарламауы үшін бас пен иықты жастыққа қойып науқасты көлденеңінен жатқызу керек;
* Тыныс алуды қиындататын киімнің алдын ашып, таза ауаның келуіне ықпал ету керек;
* Тіссауытты алып тастау қажет;
* Егер науқас құсып жатса, басып бір жаққа қисайтып, құсықтың тыныс алу жолына кетпеуі және тілдің артқа кетпеуі үшін қүсықты шығару керек.

**ЖІТІ КОРОНАРЛЫҚ СИНДРОМ –** жүректі қанмен қамтамасыз етудің жіті бұзылауы. Жіті инфаркттің даму белгілері:

* Тыныштықта кеуденің немесе сол жақ кеуденің сол иыққа, қолға, мойын мен төменгі жаққа беріліп,жауырынаралығының, құрсақ жақтың 20 минуттан аса ұзақ қысылып ауыруы

**103 – жедел медициналық көмек бригадасын шақыру қажет! Бастапқы белгілер пайда болған алғашқы сағат маңызды!!!**

**Жедел жәрдем келгенше,** егер кеуденің ауыруы **20 минуттан** асса, дене жүктемесін тоқтатып, **150-300 мг асперинді** шайнап жеу және артериялық қан қасым сынап бағанасынан кемінде 90 мм болған жағдайда тілдің астына нитроглицерин қою қажет.

**Жіті инсульт пен инфаркттің дамуына ықпал еретін қауіпті факторлар**

* Темекі шегу
* Алкогольді ішімдікті шамадан тыс тұтыну
* Дұрыс тамақтанбау
* Төмен дене белсенділігі
* Жоғары артериялық қан қысымы
* Қан құрамындағы холестерин деңгейінің жоғары болуы
* Артық дене салмаға, семіздік
* Қан құрамындаға қант мөлшерінің жоғары болуы
* Күйзеліс

**Инфаркт пен инсульттің дамуының алдың алып, өмір сапасын жақсартып және өмір жасын ұзартасыз.**

Артериялық қан қысымыңызды бағалауда ұстаныз

Дене салмағын бақылаңыз

Қан құрамындағы қанттың мөлшерін бақылаңыз

Қан құрамындағы холестерин деңгейін бақылаңыз

Өмір салтын өзгертіп – темекіден бас тартыңыз, күніне кемінде 30 минут дене белсенділігімен айналысыңыз, күнделікті жеміс пен көкөністі тұтыныңыз, ас үлесінде тұз, май мен қанттың болуын шектеңіз.

Невропатолог дәрігері Швацкая Л.К.