

Меры предосторожности после инсульта



- Алкоголь после инсульта запрещен минимум на год, в дальнейшем от него стоит отказаться или существенно снизить его потребление.
- Курение после инсульта стоит забыть навсегда. Оно губительно действует на стени сосудов, вызывает спазм сосудов, повышает склонность к образованию тромбов, значительно увеличивает риск развития атеросклероза.
- После инсульта нельзя загорать, находиться длительное время на солнце. Можно сидеть в бане, но нельзя париться и пребывать там долго.
- Для восстановления после инсульта организму необходимы овощи, фрукты, зелень, морепродукты, натуральные приправы.

Методы реабилитации после инсульта

Постинсультную реабилитацию подразделяют на четыре основных направления:

Восстановление двигательной системы.

Сюда относятся массаж, кинезиотерапия, лечебная физкультура, восстановление навыка ходьбы, физиотерапия.

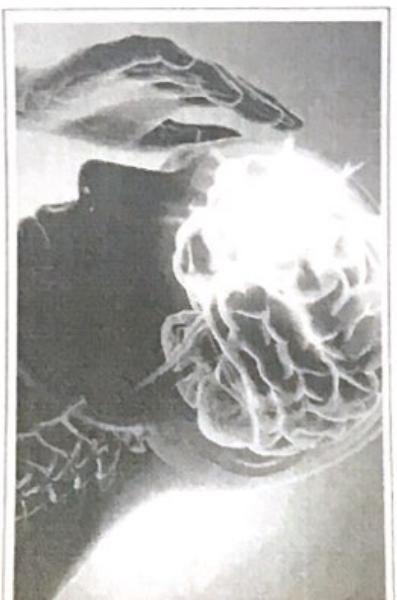
Восстановление речи и памяти. В рамках данного направления с больным работает логопед, который при помощи специальных упражнений возвращает пациенту способность внятно разговаривать.

Восстановление тазовых функций.

Поскольку у некоторых больных после инсульта наблюдаются недержание мочи и проблемы со стулом, врач-реабилитолог назначает лекарства и физиотерапевтические процедуры.

Психологическое восстановление

подразумевает консультации с психологом, а также мероприятия, направленные на социализацию пациента. Людям, перенесшим инсульт, — особенно в пожилом возрасте — важно не оставаться в одиночестве, общаться с



Памятка по правилам реабилитации после инсульта

Инсульт - острое нарушение кровоснабжения головного мозга,

характеризующееся внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением очаговой или общемозговой неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов или приводит к смерти больного.

Существует три основных вида инсульта - **ишемический инсульт, внутримозговое и субарахноидальное кровоизлияние.**

1. **Ишемический инсульт** - нарушение мозгового кровообращения с повреждением ткани мозга, нарушением его функций вследствие затруднения или прекращения поступления крови к тому или иному отделу. Характерно развитие заболевания в ночное время без потери сознания.

2. **Внутримозговое кровоизлияние** - кровоизлияние в веществе головного мозга, обусловленное разрывом патологически измененных стенок церебральных сосудов или диапедезом.

3. **Субарахноидальное кровоизлияние** в субарахноидальное пространство (полость между паутинной и мягкой мозговыми оболочками). Может произойти спонтанно, обычно вследствие разрыва артериальной аневризмы, или в результате черепно-мозговой травмы.

Симптомы появления инсульта

Симптомы развиваются достаточно быстро. Наиболее типичные из них — **нарушения речи, походки, координации движений, слабость мыши и падения.** Нарушения двигательной сферы соответствуют области поражения головного мозга, которая погибла в связи с закупоркой конкретной артерии.

Помимо типичных симптомов, характерных для инсульта, иногда наблюдаются неспецифические симптомы: **внезапно возникшая резкая головная боль, тошнота, рвота, головокружение.**

Реабилитация после инсульта

Правильно выстроенная реабилитация может заставить соседние участки головного мозга принять на себя функции погибших клеток. Для этого нужно правильно подбирать двигательный режим, лекарственную терапию, использовать логопедические и нейропсихологические подходы. Нейрореабилитация — это очень сложная и дорогостоящая командная работа. Около 90% больных ишемическим инсультом добиваются больших успехов уже после нескольких месяцев грамотно выстроенной реабилитации.

80% людей, перенесших инсульт, становятся инвалидами, которым в той или иной степени необходим соответствующий уход!!!

