

ИНСУЛЬТ ЖӘНЕ ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ

Жыл сайын 29 қазанда бүкіл әлемде Дүниежүзілік инсультпен күрес күні (World Stroke Day) атап өтіледі. Бұл күн ДДСҰ 2006 жылы осы ауруға қарсы күресте шұғыл әрекет етуге шақыру мақсатында құрылған. Ми қан тамырларының аурулары қазіргі қоғамның маңызды медициналық-әлеуметтік проблемаларының бірі болып қала береді, бұл олардың халықтың аурушандығы мен өлім-жітімінің жоғары үлесіне, уақытша еңбек шығындарының және алғашқы мүгедектіктің айтарлықтай көрсеткіштеріне байланысты. Инсульт - тамырлы апат. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша инсульт бүкіл әлемде жылына **7 миллионға** жуық адамды өлтіреді. Қан тамырлары аурулары өлімнің жартысынан көбін құрайды. Жақында инсульт негізінен 55-60 жастан асқан науқастарда пайда болды, ал қазіргі уақытта жағдайлардың үштен бірі 30-40 жастағы адамдарда кездеседі. Әлемнің көптеген елдерінде халық өлімінің құрылымында мидағы қан айналымының жіті бұзылулары (МКЖБ) жүрек - қан тамырлары және онкологиялық аурулардан кейін үшінші орын алады.

Негізгі міндет азаматтардың инсульт проблемасы туралы хабардар болуын арттыру; диспансерлеуден және профилактикалық медициналық қарап-тексеруден уақтылы өту қажеттілігі; қауіп факторларын түзету және физиологиялық параметрлерді бақылау қажеттілігі; инсульт белгілері туралы білімді арттыру, инсульт жағдайында өз бетінше әрекет ету және айналасындағылардың іс-қимыл жасау тәртібі болып табылады.

Инсульт - артерияның бітелуі немесе тамыр қабырғасының жарылуы арқылы қан төгілуі салдарынан миға қан ағынын тоқтату нәтижесінде жүйке жасушаларының зақымдануы немесе өлуі; бұл ми қан айналымының тез дамып келе жатқан бұзылуы, ми тінінің зақымдануы және оның функциясының бұзылуы.

Миокард инфарктісінен кейінгі инсульттің өлім саны бойынша әлемде екінші орында. Медициналық қызметкерлердің басты жүктемесі Шортанды ауданы бойынша халықтың инсульт туралы сауаттылығын арттыру. инсультпен күрес күні аясындағы іс-шаралардың басты міндеті-халықтың инсульттің алдын алу, алғашқы көмекті дұрыс және уақтылы көрсетудің маңыздылығын арттыру.

«FAST» тесті - «Бет-Қол-Сөз - Тест»

Үйде инсульт диагнозын қою үшін өте қарапайым, бірақ сенімді тест бар (80% жағдайда инсульт диагнозын қоюға мүмкіндік береді). Ағылшын әдебиетінде бұл тест FAST деп аталады (FaceArmSpeechTest, бұл "Бет-Қол-Сөз-Тест" дегенді білдіреді). Бұл тесттің мәні келесідей:

1. Олар пациенттен күлімсіреуді немесе тістерін көрсетуді сұрайды. Инсульт кезінде бет асимметриясы байқалады (ауыздың бір жағы "қисайған").

2. Науқастан отырған орнында 90°-қа және жатқан күйі 45°-та екі қолды 5 секунд бойы көтеріп ұстап тұруды сұрайды. Инсульт кезінде қолдың біреуі түсіп кетеді.

3. Пациенттен жеңіл бір сөзді аутуын сұрайды. Инсульт кезінде науқас қарапайым сөйлемді нақты және дұрыс айта алмайды, оның сөзі айырғысыз, түсініксіз.

Егер инсульттің дамуын көрсететін кем дегенде бір белгі болса, жедел жәрдем шақыру керек - көмек неғұрлым ертерек көрсетілсе, қалпына келу мүмкіндігі соғұрлым жоғары болады.

Инсульттің алдын алу СӨС-тің негізгі принциптеріне негізделген:

- жаман әдеттерден бас тарту (темекі шегу, алкоголь, есірткі);
- дұрыс тамақтану (теңдестірілген үйлесімді тақатану, оның ішінде жемістер мен көкөністердің көп мөлшерде тұтыну, дәнді дақылдардан тағам, майсыз ет, қант пен майды тұтынуды шектеу арқылы бұршақ дақылдары мен балық);
- тұрақты физикалық белсенділік;
- еңбек және демалыс режимін сақтау.

Инсульттің қорқынышты ерекшелігі-ол күтпеген жерден басып озады және дереу әрекет етуді талап етеді. Инсульт үшін "терапевтік терезе" деп аталады – барлық функциялардың толық қайтарылуымен миға қан ағымын қалпына келтіруге болатын уақыт-бар болғаны 4,5 сағатты құрайды, демек сіз кідіріссіз әрекет етуіңіз керек.

Инсульттің қорқынышты ерекшелігі - ол күтпеген жерден пайда болып және дереу әрекет етуді талап етеді. Инсульт үшін "терапевтік терезе" деп аталатын уақыт барлық функциялардың толық қайтарылу арқылы мидағы қанайналымды қалпына келтіруге болатын уақыт – бар болғаны **4,5 сағатты құрайды**, демек сіз кідіріссіз әрекет етуіңіз керек.

Сондықтан оның белгілерін білу және анықтау маңызды:

- бір жағынан қолдың және/немесе аяқтың әлсіздігі немесе толық болмауы
- беттің қисаюы
- сөйлеудің бұзылуы
- "бастас соққы алған" сияқты бастың өте қатты ауыруы (көбінесе жүрек айнуы мен құсу)
- естен тану

Осы белгілердің біреуі немесе бірнешеуі табылған жағдайда жедел жәрдемге дереу қоңырау шалу қажет.

Жедел жәрдемді күту маңызды:

адамды көлденең жерге жатқызып (құсқан бір жағымен жатқызу);
 ішуге де, жеуге де, соның ішінде таблетка да беруге болмайды;
 мүмкіндігінше, басталатын және қабылданатын препараттардың нақты уақытын нақтылаңыз;
 инсультқа күдікті адам ешқандай жағдайда тұруға, жүруге, темекі шегуге болмайды.

Инсульттан аман қалған науқастар бұрын инсультпен кездеспегендерге қарағанда аурудың қайталанған жағдайынан 9 есе көп зардап шегеді. Бұл жағдайда қайталанатын инсульт пациенттің өліміне немесе оның мүгедектігіне әкеледі.

Инсульттің алдын - алудың қарапайым қадамдары

- артериялық қан қысымын бақылаңыз, инсульттің 50% - ы жоғары қан қысымымен байланысты. Өзіңіздің қан қысымыңызды біліңіз! Ол 140/90 мм с.б. аспауы тиіс. Дәрі-дәрмектермен жоғары қан қысымын бақылауда ұстаңыз және өмір салтын өзгертіңіз - бұл инсульт қаупін азайтады.
- Аптасына 5 рет жаттығу жасаңыз. Барлық инсульттің 30% - дан астамы физикалық белсенді емес адамдарда болады. Аптасына бес рет 20-30 минуттық қалыпты жаттығу инсульт қаупін азайтады.
- Дұрыс үйлесімді тамақтаныңыз. Барлық инсульттің 25% - ы дұрыс тамақтанбауға байланысты. Жаңа піскен жемістер мен көкөністерді көбірек жеңіз: күніне кемінде 5 порция (400 гр). Өңделген тағамды тұтынуды

- азайтыңыз - бұл инсульт қаупін азайтады. Холестеринді төмендетіңіз, инсульттің 4-тен 1-і "жаман" холестериннің көп болуымен байланысты. Қаныққан майды тұтынуды шектеңіз, өңделген тағамнан аулақ болыңыз және жаттығу жасаудың бәрі холестерин мен инсульт қаупін азайтуға көмектеседі.
- Қалыпты салмақты сақтаңыз - бес инсульттің бірі артық салмақпен немесе семіздікпен байланысты. Қалыпты салмақты сақтаңыз. Дене салмағының индексі (ДСИ) 25-тен кем болуы тиіс.* ДСИ = салмақ (кг)/бой (м²).
 - Темекі шегуді тоқтатыңыз және темекі шегетін бөлмелерден аулақ болыңыз – он инсульттің бірі темекі шегумен байланысты. Темекі шегуден бас тарту сізде және сіздің қасыңызда тұратын адамдарда инсульт қаупін азайтады.
 - Ішімдікті тұтынуды азайту, жыл сайын 1 миллионнан астам инсульт алкогольді шамадан тыс тұтынумен байланысты. Ішімдікт ішуді 1-2 стандартты дозаға дейін шектеңіз. Егер сіз 50 жастан асқан болсаңыз - бұл қауіпті ауруды анықтауға көмектесетін ЖБ скринингінен (мысалы, ЭКГ) үнемі өтіп тұрыңыз, ал дәрігердің ЖБ емдеуді тағайындауы инсульт қаупін азайтады.
 - Қандағы қант деңгейін бақылаңыз. Қант диабетімен ауыратын адамдарда инсульт қаупі әлдеқайда жоғары. Дұрыс тамақтану және жаттығу қант диабеті мен инсульт қаупін азайтады. Егер сізде қант диабеті болса, дәрігеріңізбен инсульт қаупін азайту туралы сөйлесіңіз.
 - Өзіңізді ұстауды үйреніңіз! 6 инсульттің 1-і психологиялық жағдайға байланысты. Стрессті, мазасыздықты, ашуланшақтықты және депрессианы дұрыс жеңе білу инсульт қаупін азайтады.
 - Үнемі жаттығу жасаңыз. Жаяу жүру немесе велосипедпен жүру-жүрек-қан тамырлары ауруларының, соның ішінде инсульттің пайда болу қаупін азайтады. Дене белсенділігі әрқашан ұзақ өмір сүрудің ажырамас бөлігі болды және ұзақ өмір сүрудің ажырамас бөлігі болады. Сондықтан, инсультсыз және басқа да соматикалық ауруларсыз қартайғысы келетін адамдар күн сайын аз жүктемемен шағын физикалық жаттығулар жасауы керек. Инсульттан кейін адам терең мүгедек болып қалу мүмкін, имобилизацияланған, ессіз, кейде мүлдем сөйлемейді. Содан кейін науқасқа күтім жасау бәрі жақын туыстарының жауапкершілігінде болады. Бұл ондаған жылдарға созылуы мүмкін. Сондықтан мен әрқайсыңызды өзіңізді инсультқа ұшыратпау үшін бәрін жасауға шақырамын!

Шортанды АА салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жауапты дәрігер М. Д. Кизаева

Инсульт - артерияның бітелуі немесе қантамырлардың жарылуы арқылы қан ағу салдарынан миға қанның баруының тоқтауы нәтижесінде жүйке жасушаларының зақымдануы немесе өлуі; бұл мидағы қан айналымының тез бұзылуы, ми тіндерінің зақымдануы мен оның қызметінің бұзылуы.

Коронавирустың асқынуларының бірі - тромб түзілуі. COVID-19 орташа немесе ауыр түрімен ауырған адамдарда өкпеде немесе мида қан тромбтарының түзілу қаупі едәуір жоғары, сондықтан олар инсультқа көбірек бейім. Тромб миды қоректендіретін қан тамрды бітеп, оған қанның баруы тоқтағаннан, ол өледі. Осылайша ишемиялық инсульт пайда болады. Яғни, коронавирус оларға бейім адамдарда инсульт тудыруы мүмкін.

Инсульттің себептері

Инсульттің негізгі себебі - ми қан айналымының бұзылуы. Миға қанның баруы толығымен немесе ішінара бұғатталады. Инсульт белгілері өте тез дамиды.

Мидың аумақтарына қанның баруы келесі себептерге байланысты тоқтатылуы мүмкін:

- тромб, ұйысқан қан миды қоректендіретін артерияның бітейді;
- мидың ішінде қан кетеді;
- ми мен бас сүйегінің арасындағы кеңістікте қан кетеді.
- Егер аурудың себебі қан ұйығы болса, онда бұл ишемиялық инсульт, егер қан кету болса - геморрагиялық.

Инсульттің қауіп факторлары:

- артериялық жоғары қысым.
- қант диабеті.
- холестериннің деңгейінің жоғарылауы.
- артық салмақ пен семіздік
- төмен дене белсенділігі
- темекі шегу
- Ішімдікті шамадан тыс тұтыну.

Әрбір адам тез арада "жедел жәрдем" шақыру үшін инсульттің белгілерін білуі және оларды тануы керек. Мұны дәрігерлер әзірлеген қарапайым қадамдардың көмегімен жасауға болады:

1-қадам. Адамнан күлімсіреуін, тістерін көрсетуін сұраңыз. Инсульт кезінде бет бұлшықеттерінің парезінен туындаған асимметрия байқалады.

2-қадам. Қолын алдыға созуды сұраңыз. Инсульт кезінде бір қол төмен түседі немесе адам ішінара салдануға немесе бұлшықет әлсіздігіне байланысты оны көтере алмайды.

3-қадам. Адамнан бір-екі ауыз сөз айтуын сұраңыз. Инсульт кезінде сөйлеу түсініксіз болады, "аузында ботқа тұрғандай" сезімі пайда болуы мүмкін.

Инсульттің түрлері мен даму механизмі

Инсульттің патогенезіне (даму механизміне), мидағы негізгі өзгерістерге байланысты бірнеше түрге бөлінеді:

1. Геморрагиялық инсульт - тамыр қабырғалары зақымданғаннан кейін ми заттектеріне қан кетудің нәтижесі. Функционалды белсенділіктің бұзылуы және

нейроциттердің өлуі негізінен олардың гематомамен қысылуына байланысты болады.

2. Ишемиялық инсульт - оның себебі қанның жеткіліксіз түсуі (қанмен қамтамасыз етудің бұзылуы) немесе тромбоздың салдарынан оның толық болмауы.

3. Субарахноидальды қан кету - қанның тамырдан мидың жұмсақ және торлы қабықшасы арасындағы кеңістікке шығуы.

Емдеу және оңалту

Инсульт дамыған жағдайда қарқынды терапияның ерте басталуы өте маңызды, бұл нейрондардың максималды санының өміршеңдігін сақтайды. Инсульттің өткір көріністерін төмендеткеннен кейін оңалту шаралары жүргізіледі, оған мыналар кіреді:

- Инсульттан кейінгі тамақтану - дәрумендер, ақуыздар мен көмірсулардың жеткілікті мөлшерін қамтитын диета. Сондай-ақ, көп қанықпаған май қышқылдары (өсімдік майларында болады) ағзаға жеткілікті мөлшерде түсуі керек. Тамақ тек бұға дайындалады. Тұз мөлшері шектеу керек.

- Жоғалған функцияларды қалпына келтіру - өлген жасушалардың орнына жұмыс процесіне басқа нейрондарды тез қосу үшін инсульттан кейін есті қалпына келтіруге (психологиялық тренингтер), қозғалыс белсенділігін жақсартуға (арнайы гимнастика) бағытталған жаттығулар өткізіледі.

Қан айналымы жүйесі ауруларының, оның ішінде инсульттің алдын алу үшін:

- профилактикалық медициналық тексеруден және диспансерлеуден уақтылы өту
- қан қысымын бақылау.
- қауіп факторларын түзету (темекі шегуден бас тарту, алкогольді қалыпты тұтыну немесе қабылдамау, дене салмағын қалыпты ұстау, үйлесімді тамақтану, тұрақты жаттығу жасау).
- инсульт белгілерін және өз бетінше әрекет ету тәртібін және олар пайда болған жағдайда айналасындағы адамдардың іс-әрекеттерін білу.

Қауіпсіз эпидемиологиялық ортаны қалай қамтамасыз етуге болады (ДДҰ ұсыныстары)

«Үш Ж»: адамдар ЖИНАЛЫП немесе ЖАҚЫН болатын ЖАБЫҚ бөлмеден аулақ болу.

Коронавирустық инфекциядан туындаған аурудың өршуі мейрамханалардың қонақтары, хор ұжымдарының мүшелері, фитнес-клубтарға, түнгі клубтарға, кеңселерге келушілер арасында жиі тіркеледі.

Көптеген адамдар бір-біріне жақын нашар желдетілетін бөлмелерде ұзақ уақыт тұрса, COVID-19 жұқтыру қаупі артады. Мұндай жағдайда вирус тамшы бөлшектер немесе аэрозольдер арқылы тиімді таралатыны анық, сондықтан алдын-алу шараларын қолданудың маңыздылығы артады.

Кездесулерді көшеде өткізу. Көшедегі адамдармен кездесу бөлмеге қарағанда, әсіресе егер бөлменің ауданы аз болса және табиғи желдету қанағаттанарлықсыз болса әлдеқайда қауіпсіз.

Адамдар көп жиналатын жерлерден және жабық жерлерден аулақ болыңыз, егер бұл мүмкін болмаса, алдын-алу шараларын сақтаңыз:

Терезелерді ашыңыз. Үй ішінде болған кезде табиғи желдетуді күшейту қажет.

- Медициналық маска тағыңыз.

- Әсіресе басқа адамдардың жөтелгенін, мұрынының ағуын және дене қызуының көтерілгенін байқасаңыз, кем дегенде 1 метр қашықтықты сақтаңыз.

Гигиенаның негізгі ережелері туралы ұмытпаңыз

• Қолыңызды құрамында спирті бар өніммен үнемі тазалап немесе сабынмен жуыңыз. Бұл шара қолдың микробтық, соның ішінде вирустық ластануды жоюға мүмкіндік береді.

• Мүмкіндігінше көзіңізді, мұрныңызды және аузыңызды ұстамаңыз. Адам қолын көп заттарды ұстайды, сондықтан оларға вирустық бөлшектердің түсуі мүмкіндігі бар. Қолдағы вирус бөлшектері көзге, мұрынға немесе ауызға түсуі мүмкін. Дененің осы бөліктерінен вирус ағзаға еніп, ауру тудыруы мүмкін.

• Жөтелгенде немесе түшкіргенде аузыңызды немесе мұрныңызды шынтақпен немесе майлықпен жабыңыз. Пайдаланылған майлықты дереу жабылатын қақпағы бар баққа лақтырып, қолды жуу керек. Тыныс алу гигиенасы ережелерін қатаң сақтай отырып, басқаларды ЖРВИ, тұмау және COVID-19 сияқты вирустардан туындаған аурулардан қорғауға болады.

• Заттардың үстін, әсіресе есік тұтқалары, крандар және телефон дисплейлері сияқты адамдарға жиі ұстайтын нәрселерді үнемі тазартып, зарарсыздандырыңыз.

30 жастан 64 жасқа дейінгі халықтың нысаналы топтары үшін ұсынылатын алдын алу іс-шаралары

а) "Инсульт және коронавирустық инфекция - қосарланған қауіп, нені білу керек?" тақырыбына бейінді мамандарды тарта отырып, мінез-құлықтық қауіп факторлары мектебі, инсульттің алдын алу бойынша жастар денсаулық орталықтары шеңберінде жеке және топтық алдын алу әңгімелерін ұйымдастыру және өткізу.

Ақпараттық бөлім

2019 жылы әлем қауіпті Covid-19 вирусына тап болды, ол ағзаға еніп, барлық маңызды жүйелерге жойқын соққы береді. Коронавирус пен инсульт - бірге өте қауіпті. Инсультке шалдыққан науқастар пен COVID-19 қабыну мен өлім деңгейі жоғарылатады. Инсультке, әсіресе Covid-19 аясында өлімге әкелуі мүмкін, емдеу үшін клиникаға хабарласып, содан кейін оңалту курсынан өтуіңіз керек. Инсульттің жалпы белгілерінен басқа, вирустық инфекцияның белгілері де қосылады: тұншығу, қатты демігу, жүректің жиі соғуымен пациент күресуге мәжбүр болады. Сондықтан қалпына келтіру мамандардың бақылауымен жүргізілуі керек.

Коронавирустық инфекцияның алдын-алудың 7 қадамы

- Қоғамдық орындарға (дүкендер, көлік және т. б.) барған кезде міндетті түрде медициналық бір реттік немесе гигиеналық көп реттік маскаларды қолданыңыз және 1,5 - 2 метр әлеуметтік қашықтықты сақтаңыз.

- Лас қолдарыңызбен көзді, бетті және ауызды ұстамаңыз.

- ЖРВИ белгілері (жөтел, түшкіру, мұрынның ағуы) бар адамдармен жақын байланыста болудан және бір бөлмеде болудан аулақ болыңыз.

- Көшеден оралғаннан кейін және адамдармен байланысқаннан кейін қолыңызды сабынмен және сумен мұқият жуыңыз, гаджеттер мен жұмыс беттерін зарарсыздандырыңыз.

- Гаджеттерді, кеңсе жабдықтарын және қол тигізетін заттардың үстін зарарсыздандырыңыз.

- Мүмкіндігінше сәлемдесу кезінде құшақтасу мен қол алысуды шектеңіз.

- Жеке гигиена заттарын ғана пайдаланыңыз (сүлгі, тіс щеткасы).

б) Денсаулық мектептеріне қатысушыларға, МСАК ұйымдарының пациенттеріне олардың келісімімен профилактикалық шаралар және денсаулықты нығайту туралы ақпарат алуға ақпараттық-білім беру материалдарын (жадынамалар, брошюралар, инфографикалар, парақшалар, буклеттер) онлайн мессенджерлер (WhatsApp, Telegram немесе т. б.) арқылы тарату.

Өзекті ақпараттық-білім беру материалдары, сонымен қатар мәлімделген тақырып бойынша Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының, ҚР Денсаулық сақтау министрлігі мен басқармаларының, Денсаулық сақтау ұйымдарының сайттары мен әлеуметтік желілерінің (Facebook, Instagram, Вконтакте және т. б.) пайдалы парақшаларына сілтемелер ұсынылуы мүмкін.

Мақсаты: өз денсаулығына құнды көзқарас қалыптастыру, мамандарға уақтылы жүгіну, жүйелі профилактикалық скринингтік тексеруден өту мақсатында уәждеме қалыптастыру, салауатты өмір салтын насихаттау.

Салауатты өмір салтын насихаттау және алдын алу шаралары туралы ақпараттан басқа, **COVID -19** пандемиясына қатысты қосымша ақпарат беру ұсынылады.

Ақпараттық бөлім

Өзіңді нашар сезіну кезіндегі әрекеттер

• **COVID-19 белгілерінің спектрін білетіндігіңізге көз жеткізіңіз.** COVID-19 жиі кездесетін белгілерге дене температурасының жоғарылауы, құрғақ жөтел және шаршау жатады. Бірқатар пациенттерде кездесетін басқа, аз кездесетін белгілерге дәмнің жоғалуы немесе иіс жоғалуы, тәбеттің жоғалуы, әртүрлі ауырсыну, бас ауруы, тамақтың ауыруы, дененің ауыруы, мұрынның бітелуі, көздің қызаруы, диарея немесе тері бөртпесі жатады. *Егде жастағы және кәрі жастағы адамдарда COVID-19 азымының ерекшеліктері:* қалтырау, жөтел, еңтігу (әлсіреген иммунитетке байланысты) жоқ аурудың атипиялық көрінісі; жалпы әлсіздік; зейін мен физикалық белсенділіктің төмендеуі; тахикардия; қан қысымының төмендеуі; диарея; іштің қатты ауыруы; конъюнктивит; COVID 19 белгілері жеңіл болуы мүмкін және аурудың ауырлығына және болжамның ауырлығына сәйкес келмеуі мүмкін.

• **Егер сізде аурудың жеңіл белгілері болса да, мысалы, жөтел, бас ауруы, аздап дене қызуы көтерілсе де, қалпына келгенге дейін үйде оқшауланыңыз.** Көмек алу үшін медициналық мамандарға немесе "жедел желіге" хабарласыңыз. Дүкенге басқа біреудің баруына келісіңіз. Егер сіз үйден шығуыңыз керек болса немесе сіз біреумен бірге тұрсаңыз, басқаларға жұқтырмас үшін медициналық масканы қолданыңыз.

• * **Дене қызуы көтерілген, жөтел және тыныс алу қиындаған жағдайда мүмкіндігінше тезірек медициналық көмекке жүгініңіз. Мүмкіндігінше алдымен телефон арқылы көмек сұраңыз және жергілікті денсаулық сақтау органдарының нұсқауларын орындаңыз.**

• COVID-19 вирусын жұқтыруды растайтын зертханалық диагностика мынадай әдістермен жүргізіледі: полимеразды-тізбекті реакция (ПТР), тестжүйелерді пайдалана отырып, иммуноферменттік талдау (ИФТ); экспресс анықтау (иммунохроматографиялық - анықтаудың скринингтік әдісі (сапалы әдіс); Жалпы клиникалық талдаулар.

ПТР деген не?

Полимеразды тізбекті реакция (ПТР) — молекулалық биологияның эксперименттік әдісі, биологиялық материалда (сынамада) нуклеин қышқылының (ДНҚ) белгілі бір фрагменттерінің аз шоғырлануын едәуір арттыру әдісі. ПТР-бірқатар инфекциялар үшін "алтын стандартқа" айналған молекулалық диагностика әдісі уақытпен тексеріліп, клиникалық тұрғыдан мұқият тексерілген. ПТР әдісі сынамада қоздырғыш бірнеше ДНҚ молекулалары болса да, ауру қоздырғышты анықтауға мүмкіндік береді.

ПТР сізге ұзақ өсуші қоздырғыштардың бар-жоғын диагностикалауға мүмкіндік береді, бұл әсіресе гинекология мен урологияда жыныстық жолмен берілетін урогенитальды инфекцияларды диагностикалауда өте маңызды. Сондай-ақ, бұл әдіс гепатит, АИТВ, Covid-19 коронавирусы және т. б. сияқты вирустық инфекцияларға диагноз қояды. Әдістің сезімталдығы иммунохимиялық және микробиологиялық әдістерден едәуір жоғары, ал әдіс принципі антигендік өзгергіштігі бар инфекциялардың болуын диагностикалауға мүмкіндік береді.

PCR технологиясын қолдану кезінде ПТР ерекшелігі, тіпті барлық вирустық, хламидиялық, микоплазмалық, уреоплазмалық және басқа да бактериялық инфекциялар үшін 100% жетеді. ПТР әдісі тіпті бактериялардың немесе вирустардың жалғыз жасушаларын анықтауға мүмкіндік береді. ПТР диагностикасы басқа әдістермен (иммунологиялық, бактериологиялық, микроскопиялық) мүмкін болмаған жағдайда жұқпалы аурулардың қоздырғыштарының болуын анықтайды.

COVID-19-ға ПТР зерттеу мұрын қуысы мен жұтқыншақтың шырышты қабатынан жағынды алу арқылы жүргізіледі.

ПТР-тест тапсыру кезінде:

- Жұтқыншақтан жағындыны алғанға дейін 3-4 сағат бұрын тамақ, су ішпеңіз, тістеріңізді тазаламаңыз, аузыңызды/мойныңызды шаюға, сағыз шайнауға, темекі шегуге болмайды.

- Мұрыннан жағынды алудан 3-4 сағат бұрын тамшылар/спрейлер себуге және мұрынды шаюға болмайды.

- Түнгі ұйқыдан кейін таңертең жағындыларды алу оңтайлы.

- Егер сіз биологиялық материалды алудан 2 сағат бұрын тамақ ішсеңіз, аузыңызды сумен шайып тастауыңыз керек.

- Емшектегі балалар үшін биологиялық материалды алғанға дейін 2 сағат бұрын емізбеу.

в) Инсульттің қауіп факторларының болуына сауалнама жүргізу, халыққа практикалық ұсынымдар беру, артериялық қысымды айқындау, инсульттің алдын алу бойынша ақпараттық материалдарды тарату мақсатында медициналық-санитариялық алғашқы көмек ұйымдарында Ашық есік күндерін өткізу, алкогольді шектен тыс пайдалануды, темекі шегуді төмендету үшін мотивациялық консультация беру қағидаттарын ескере отырып, жеке деңгейде мінез-құлықты өзгерту бойынша профилактикалық консультациялар жүргізу.

Халықты белсенді тарту және МСАК-та денсаулық мектептерінде: қарттар мектебінде, мінез-құлық қауіп факторлары бойынша мектептерде, артериялық гипертензия және ИЖА мектептерінде, инсультте, бронх демікпесінде, қант диабетінде халықты салауатты өмір салты дағдыларына үйрету, профилактиканы насихаттау және пациенттердің аурулардың даму қаупінің мінез-құлық факторларын еңсеру бойынша мақсатты іс-қимыл жасау қабілетін тұжырымдау,

олардың денсаулығына байланысты мәселелерде құзыреттілікті арттыру және өз өмірін және оны қоршаған жағдайларды өздігінен өзгерту дағдыларын үйрету.

Денсаулық мектептерінде көрсетілетін қызметтер:

- пациенттерді практикалық дағдыларға үйрету (Кетле индексін, артериялық қысымды, тамыр соғу жиілігін, қандағы қантты өлшеу, дем шығарудың ең жоғары жылдамдығын анықтау);

- пациенттердің ауру, даму қаупінің факторлары, асқынулары, ықтимал асқынулар туралы хабардар болуын арттыру;

- пациенттерді мақсатты таңдауға, сауықтыру бойынша жеке іс-қимылдар жоспарын жасауға және олардың орындалуын бақылауға үйрету;

- пациенттерде асқыну және аурудың асқынуы жағдайларында дәрігерге дейінгі алғашқы көмек көрсету бойынша практикалық дағдыларды қалыптастыру;

- артериялық қысымның жоғарылауы, гипергликемия, тұншығу кезінде өзіне-өзі көмек көрсетуге дағдыландыру.

Созылмалы аурулардың негізгі қауіп факторларының алдын алу және одан бас тарту өмірдің барлық кезеңдерінде инсульттің даму қаупін төмендетуге және өмір сүру ұзақтығы мен сапасын арттыруға ықпал етеді.

Осы іс-шаралар шеңберінде халыққа медициналық қызметтер спектрін ұсыну мүмкіндіктері туралы хабардар ету, сондай-ақ COVID-19 алдын алу шараларын сақтау мәселелерін жария ету маңызды.

COVID-19-ға байланысты эпидемиологиялық жағдайды ескере отырып, денсаулық мектептері барлық қажетті қауіпсіздік шараларын сақтай отырып жүргізілуі керек: қатысушылардың шектеулі саны, әлеуметтік қашықтық, тыңдаушыларды шахмат тәртібімен отырғызу, маска режимі, мамандарда ЖҚК костюмдерінің болуы.

Барлық бейінді мектептерде инсульттің алдын алу мәселелері бойынша сабақтар өткізу қажет, мінез-құлықтық қауіп факторлары мектебінде мінез-құлықтық қауіп факторлары бар адамдарды өзін-өзі басқару, өзін-өзі бақылау, өзін-өзі бақылау күнделіктерін тарата отырып, денсаулығына өз бетінше жауап беру дағдыларын оқыту қажет.

Іс-шара соңында фотосуреттер, бейне файлдар әлеуметтік желілерде #алдыналабіліңізүзақөмірсүріңіз хэштегімен және ұйымдардың сайттарында қойылады.

Ақпараттық бөлім:

Инсульттің қауіп факторлары

Инсульттің пайда болу ықтималдығы тиісті қауіп факторларының болуына байланысты. Тәуекел факторлары әдетте бақыланатын (әсер етуі мүмкін) және бақыланбайтын (әсер етпейтін, бірақ ескерілуі керек) болып бөлінеді.

Бақыланбайтын қауіп факторлары: жасы, еркек жынысы, тұқым қуалаушылық.

Бақыланатын қауіп факторлары: *жоғары қан қысымы* - 160/90 мм с.б. жоғары қысымы тамырдың зақымдану ықтималдығын төрт есе арттырады, ал 200/110 мм с.б. қан қысымы - он есе; темекі шегу ұйқы күретамырының атеросклерозының жедел дамуына байланысты тамырдың зақымдануының пайда болу ықтималдығын екі есе арттырады; **жалпы холестериннің және тығыздығы төмен липидтердің жоғары деңгейі** - *МКЖБ-ның дамуының жанама қауіпті факторы:* онымен атеросклероздың дамуы байланысты; *алкогольді шамадан тыс тұтыну* инсульт қаупін үш есеге дейін арттыруы мүмкін; өмір салты факторлары

(дұрыс тамақтанбау; артық салмақ; физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі; психоэмоционалды стресс).

Мақсатты топ 64 жастан асқан ересектер

"Өз денсаулығымызға қамқорлық жасаймыз", "Салауатты ұзақ өмір", "Инсульттің алдын алу" тақырыптарына оффлайн және онлайн форматтарда денсаулық мектептерінде – қарттар және БМСК ұйымдарында бейінді денсаулық мектептерінде консультациялар, пікірсайыстар, кездесулер өткізу.

Онлайн пікірсайыстарды ұйымдастырудың негізгі сәттері: іс-шараға қатысушыларды анықтау (медициналық мамандар, бейінді мамандар, ЖТД, психологтар, әлеуметтік қызметкерлер, СӨС қалыптастыру қызметінің мамандары), іс-шара бағдарламасын жасау, өткізу уақыты мен орнын келісу, ақпараттық-білім беру материалдарын тарату, жалпы практика дәрігерлерімен, нақты мамандармен әңгімелесу, іс-шараларды ұйымдастыру және денсаулықты нығайту бойынша көмек көрсетуге консультациялар беру, Білікті көмек көрсетуде сүйемелдеу.

Іс-шара соңында фотосуреттер әлеуметтік желілерде және ұйымның сайттарында, #инсульттоқта хештегімен жеке парақшаларға да салынады.

Ақпараттық бөлім

Арнайы мамандарды, кардиологтарды, диетологтарды, невропатологтарды, психологтарды, әлеуметтік қызметкерлерді тарта отырып, инсульттің алдын алу, алғашқы көмекті дұрыс және уақтылы көрсетудің маңыздылығы және алдын алу шаралары туралы сабақтар өткізу.

Дамудың негізгі факторлары

Инсульт кез-келген адамға әсер етуі мүмкін. Аневризманың дамуы немесе жарақат нәтижесінде қан ұйығышының пайда болуы сияқты кейбір қауіп факторларын бақылау қиын. Алайда көптеген факторлар негізінен өмір салтына байланысты.

Инсульттің алдын - алудың қарапайым қадамдары

- артериялық қан қысымын бақылаңыз, инсульттің 50% - ы жоғары қан қысымымен байланысты. Өзіңіздің қан қысымыңызды біліңіз! Ол 140/90 мм с.б. аспауы тиіс. Дәрі-дәрмектермен жоғары қан қысымын бақылауда ұстаңыз және өмір салтын өзгертіңіз - бұл инсульт қаупін азайтады.
- Аптасына 5 рет жаттығу жасаңыз. Барлық инсульттің 30% - дан астамы физикалық белсенді емес адамдарда болады. Аптасына бес рет 20-30 минуттық қалыпты жаттығу инсульт қаупін азайтады.
- Дұрыс үйлесімді тамақтаныңыз. Барлық инсульттің 25% - ы дұрыс тамақтанбауға байланысты. Жаңа піскен жемістер мен көкөністерді көбірек жеңіз: күніне кемінде 5 порция (400 гр). Өңделген тағамды тұтынуды азайтыңыз - бұл инсульт қаупін азайтады. Холестеринді төмендетіңіз, инсульттің 4-тен 1-і "жаман" холестериннің көп болуымен байланысты. Қаныққан майды тұтынуды шектеңіз, өңделген тағамнан аулақ болыңыз және жаттығу жасаудың бәрі холестерин мен инсульт қаупін азайтуға көмектеседі.
- Қалыпты салмақты сақтаңыз - бес инсульттің бірі артық салмақпен немесе семіздікпен байланысты. Қалыпты салмақты сақтаңыз. Дене салмағының индексі (ДСИ) 25-тен кем болуы тиіс.* ДСИ = салмақ (кг)/бой (м²).

- Темекі шегуді тоқтатыңыз және темекі шегетін бөлмелерден аулақ болыңыз – он инсульттің бірі темекі шегумен байланысты. Темекі шегуден бас тарту сізде және сіздің қасыңызда тұратын адамдарда инсульт қаупін азайтады.
- Ішімдікті тұтынуды азайту, жыл сайын 1 миллионнан астам инсульт алкогольді шамадан тыс тұтынумен байланысты. Ішімдікт ішуді 1-2 стандартты дозаға дейін шектеңіз. Егер сіз 50 жастан асқан болсаңыз - бұл қауіпті ауруды анықтауға көмектесетін ЖБ скринингінен (мысалы, ЭКГ) үнемі өтіп тұрыңыз, ал дәрігердің ЖБ емдеуді тағайындауы инсульт қаупін азайтады.
- Қандағы қант деңгейін бақылаңыз. Қант диабетімен ауыратын адамдарда инсульт қаупі әлдеқайда жоғары. Дұрыс тамақтану және жаттығу қант диабеті мен инсульт қаупін азайтады. Егер сізде қант диабеті болса, дәрігеріңізбен инсульт қаупін азайту туралы сөйлесіңіз.
- Өзіңізді ұстауды үйреніңіз! 6 инсульттің 1-і психологиялық жағдайға байланысты. Стрессті, мазасыздықты, ашуланшақтықты және депрессианы дұрыс жеңе білу инсульт қаупін азайтады.
- Үнемі жаттығу жасаңыз. Жаяу жүру немесе велосипедпен жүру-жүрек-қан тамырлары ауруларының, соның ішінде инсульттің пайда болу қаупін азайтады. Дене белсенділігі әрқашан ұзақ өмір сүрудің ажырамас бөлігі болды және ұзақ өмір сүрудің ажырамас бөлігі болады. Сондықтан, инсультсыз және басқа да соматикалық ауруларсыз қартайғысы келетін адамдар күн сайын аз жүктемемен шағын физикалық жаттығулар жасауы керек.

Медиа-іс-шаралар:

Мақсаты: халықтың денсаулығын нығайту және сақтау, өмірдің барлық кезеңдерінде мінез-құлықтың қауіп-қатер факторлары мен әлеуметтік мәні бар аурулардың алдын алу, халықты скринингтік зерттеп-қарау шаралары туралы халық арасында білім мен дағдыларды арттыру.

1. Артериялық гипертензияның алдын алу бойынша денсаулық мектептерінің, мінез-құлықтық қауіп факторларының алдын алу бойынша денсаулық мектептерінің қызметі туралы ақпаратты орналастыру арқылы тұрғындардың дұрыс тамақтану дағдыларын қалыптастыру және насихаттау (көкөністерді, жемістерді, фортификацияланған, тазартылмаған, төмен калориялы табиғи өнімдерді және физиологиялық толыққанды ауыз суды тұтыну), тәттілерді, жануарлар майларын, транс май қышқылдары мен тұзды тұтынуды шектеу, дене белсенділігін дәріптеу арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру және денсаулықты нығайту туралы баспасөз хабарламаларын, ДСБ-ның, медициналық ұйымдардың Web-сайтына баннерлерді орналастыру,.

2. Мидағы қан айналымының жіті бұзылуының негізгі белгілері туралы, халықтың өз денсаулығы үшін алдын алу және жауапкершілігін арттыру шаралары, стресске төзімділігін дамыту туралы, ауруларды, мүгедектік пен өлім-жітімді болдырмауға мүмкіндік беретін негізгі құрал ретінде скрининг пен профилактикалық қарап-тексерудің маңыздылығы туралы мерзімді республикалық және/немесе өңірлік баспа басылымдарында (мемлекеттік және орыс тілдерінде) жарияланымдар орналастыру.

3. Халықтың, әсіресе еңбекке қабілетті жастағы адамдардың аурушандығының, өлім-жітімінің және мүгедектігінің жетекші себебі болып табылатын бас миының қан тамырлары аурулары туралы, тәуекел факторлары мен профилактикалық іс-шаралар туралы, инфекциялық емес аурулардың

профилактикасы мен скринингтік қарап-тексерудің маңыздылығының дәрежесі туралы хабардар болуын арттыру мақсатында мемлекеттік және орыс тілдерінде теледидар арналарында, радиостанцияларда жұртшылық назарын аудару, соның ішінде сапалы (физиологиялық тұрғыдан толық құнды) пайдалы өнімдерді тұтыну, ауыз су және ауыз су режимі мәселелерін, мінез-құлықтық және биологиялық қауіп факторларын бақылау.

4. Ми қан айналымының жіті бұзылуының алдын алу, салауатты өмір салтын насихаттау, коронавирустық инфекцияның алдын алу, республика азаматтарының өз денсаулығы үшін бірлескен жауапкершілігін арттыру, профилактикалық тексерулерден уақтылы өтудің маңыздылығы, әсіресе қауіп факторлары бар адамдарға, МСАК ұйымдарындағы LED - мониторларда аудио-бейнероликтерді трансляциялау арқылы радио мен телеарналарда әлеуметтік жарнаманы тұрақты трансляциялауды ұйымдастыру.

5. Ми қан айналымының жіті бұзылуының белгілері, инсульттің алғашқы белгілері - FAST, мінез – құлықтық және биологиялық қауіп факторларының алдын алудың маңыздылығы, атап айтқанда жоғары артериялық қысымды, қандағы глюкоза мен липидтер деңгейін қалыпқа келтіру, сондай-ақ артық салмақ пен семіздікті азайту туралы, жыл сайынғы профилактикалық тексерулер мен скринингтен өту, дұрыс тамақтану, дене белсенділігі маңыздылығы туралы сыртқы жарнаманы (жүгірме жолдар, жарықдиодты дисплейлер, баннерлер, билбордтар, Roll-up және т. б.) мемлекеттік және орыс тілдерінде орналастыруды қамтамсыз ету.

6. Қан айналымы жүйесі ауруларының, мидағы қан айналымының жіті бұзылуының, инсультқа тесттің алдын алу және ерте анықтау мәселелері бойынша ақпараттық-білім беру материалдарын тираждауды қамтамсыз ету, инсультқа тест - FAST, қауіпті факторларды жою, оның ішінде жоғары артериялық қан қысымын, қан құрамындағы глюкоза мен липидтерді қалпына келтіру мен бақылау, темекі шегуден бас тарту, сондай-ақ әлеуметтік желілерде, контекстік жарнамада және скрининг тақырыбына арналған әлеуметтік маркетингтің басқа да түрлерінде пайдалану үшін мемлекеттік және орыс тілдерінде артық салмақ пен семіздікті азайту, теңгерімді тамақтану, жеткілікті дене белсенділігі және т. б. мен салауатты өмір салты аспектілері бойынша ақпараттық-білім беру материалдарын мемлекеттік және орыс тілдерінде тарату.

7. Әлеуметтік желілерде пайдалану үшін мидағы қан айналымының жіті бұзылуының және мінез-құлықтық тәуекел факторлары мен әлеуметтік мәні бар аурулардың алдын алу мәселелері бойынша ақпараттық коммуникациялық материалдарды (инфографиканы) мемлекеттік және орыс тілдерінде Facebook, ВКонтакте, Instagram, контекстік жарнама және ақпараттық материалдардың әлеуметтік маркетингінің басқа да түрлерінде жариялау.

ИНСУЛЬТ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом (WorldStrokeDay). Этот день был учрежден ВОЗ в 2006 году.

Заболевания сосудов головного мозга продолжают оставаться одной из важных медико-социальных проблем современного общества, что обусловлено их высокой долей в структуре заболеваемости и смертности населения, значительными показателями временных трудовых потерь и первичной инвалидности. Инсульт - это сосудистая катастрофа. По данным ВОЗ, в результате инсульта умирают около **7 миллионов человек** в год во всем мире. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей. Совсем недавно инсульт встречался, в основном, у пациентов старше 55-60 лет, а в настоящее время около трети случаев приходится на людей в возрасте 30-40 лет. В большинстве стран мира в структуре смертности населения острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) занимают третье место после сердечно - сосудистых и онкологических заболеваний.

Инсульты— это третья ведущая причина смертности людей во всем мире и основная причина формирования стойкой инвалидности. Примерно 1/3 инсультов фатальна. В среднем не более 55% больных выживают в течение 5 лет. 18% выживших утрачивают способность говорить, 22%— теряют способность работать, у 32%— развивается тяжелая депрессия, 48%—перестают самостоятельно передвигаться. Инвалидизация вследствие инсульта занимает первое место среди всех причин первичной инвалидности. **У заболевших CoViD-19** многократно возрастает риск инфаркта миокарда и ишемического инсульта.

Инсульт — это состояние, при котором в результате прекращения поступления крови в головной мозг из-за закупорки артерии или излития крови через разрыв стенки сосуда происходит повреждение или гибель нервных клеток; это быстро развивающееся нарушение мозгового кровообращения, с одновременным повреждением ткани мозга и расстройством его функций. Главная задача медицинских работников – это повышение осведомленности населения района по вопросам профилактики инсульта, о предупредительных мерах, а также важности правильного и своевременного оказания первой помощи. Каждый должен знать **Тест «FAST» - «Лицо - Рука – Речь» (FaceArmSpeechTest)**. **Суть теста в следующем:**

4. Просят пациента улыбнуться или показать зубы. При инсульте происходит заметная асимметрия лица (угол рта с одной стороны «висит»).

5. Просят пациента поднять и удерживать в течение 5 секунд обе руки на 90° в положении сидя и на 45° в положении лежа. При инсульте одна из рук опускается.

6. Просят пациента сказать простую фразу. При инсульте у пациента не получается четко и правильно выговорить простую фразу, речь его неразборчива, невнятна.

При наличии хотя бы одного симптома, свидетельствующего о развитии инсульта, **необходимо срочно вызвать скорую помощь - чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на восстановление.**

Профилактика инсульта базируется на основных принципах ЗОЖ:

- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики);
 - здоровое питание (сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира);
 - регулярная физическая активность;
 - соблюдение режима труда и отдыха.

Страшная особенность инсульта в том, что наступает он неожиданно и требует немедленных действий. Так называемое «терапевтическое окно» при инсульте – период времени, в течение которого возможно восстановление кровотока в мозгу с полным возвращением всех функций – **составляет всего 4,5 часа**, а значит действовать надо без промедления.

Поэтому важно знать и уметь определить его признаки:

- слабость или полное отсутствие движения в руке и/или ноге с одной стороны
- перекос лица
- речевые нарушения
- остро возникшая очень сильная головная боль по типу «удара по голове» (часто с тошнотой и рвотой)
- потеря сознания

При обнаружении одного или нескольких из этих признаков необходимо незамедлительно звонить в скорую помощь.

В ожидании скорой помощи важно:

уложить человека на горизонтальную поверхность (в случае рвоты повернуть на бок);

не давать ни есть, ни пить, в том числе таблетки;

по возможности уточнить точное время начала и принимаемые препараты;

человеку с подозрением на инсульт ни в коем случае нельзя вставать, ходить, курить.

Пациенты, выжившие после инсульта, в 9 раз чаще страдают от повторного случая заболевания, чем те, кто не сталкивались с инсультом ранее. При этом повторный инсульт чаще, чем первичный приводит к смерти пациента или его инвалидизации.

Простые шаги к предотвращению инсульта

- Контролируйте артериальное давление, 50 % всех инсультов связано с повышенным артериальным давлением. Знайте свое артериальное давление! Оно не должно превышать 140/90 мм рт.ст. Контролируйте повышенное артериальное давление с помощью лекарств и измените образ жизни – это уменьшит риск инсульта.
- Занимайтесь физическими упражнениями 5 раз в неделю. Более 30 % всех инсультов происходит с людьми, которые физически малоактивны. 20-30 минут умеренной физической нагрузки пять раз в неделю снизят риск инсульта.
- Ешьте здоровую сбалансированную пищу 25 % всех инсультов связано с неправильным питанием. Ешьте больше свежих фруктов и овощей: не менее 5 порций (400 гр) в день. Снижьте употребление обработанной пищи — это снизит риск инсульта. Снижьте свой холестерин, 1 из 4 инсультов связан с высоким уровнем «плохого» холестерина. Ограничьте потребление

насыщенных жиров, избегайте обработанной пищи и занимайтесь физическими упражнениями — всё это поможет снизить холестерин и риск инсульта. Поддерживайте здоровый вес — один из пяти инсультов связан с избыточным весом или ожирением. Поддерживайте нормальный вес. Индекс массы тела (ИМТ) должен быть менее 25. *ИМТ = вес (кг)/рост²(м).

- Прекратите курить и избегайте прокуренных помещений — один из десяти инсультов связан с курением. Отказ от курения уменьшит риск развития инсульта у вас и живущих рядом с вами людей.
- Уменьшите потребление алкоголя, более 1 миллиона инсультов ежегодно связано с чрезмерным употреблением алкоголя. Ограничивайте употребление алкоголя до 1-2 стандартных доз. Если вы старше 50 лет — проходите регулярно скрининг на ФП (например, ЭКГ), который поможет выявить это опасное заболевание, а назначение вашим врачом лечения ФП уменьшит Ваш риск инсульта.
- Контролируйте свой уровень сахара в крови. У людей с диабетом намного выше риск развития инсульта. Правильное питание и физические нагрузки снижают риск развития приобретенного диабета и инсульта. Если у вас диабет, поговорите со своим врачом о том, как снизить риск инсульта.
- Развивайте умение владеть собой! Один из 6 инсультов связан с психологическим состоянием. Умение правильно справляться со стрессом, тревогой, гневом и депрессией снижает риск развития инсульта.
- Регулярно занимайтесь спортом. Прогулка или катание на велосипеде — уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта. Физическая активность всегда была и будет неотъемлемой частью долголетия. А потому, люди, которые хотят встретить старость без инсульта и других соматических заболеваний, должны ежедневно заниматься небольшими физическими упражнениями с небольшой нагрузкой. Человек после инсульта может стать глубоким инвалидом, обездвиженный, с неразборчивой, а иногда и вовсе без речи. Тогда все по уходу за больным ложится на плечи близких родственников. Это может продолжаться десятками лет. Поэтому я призываю каждого из вас делать все, чтобы не довести себя до инсульта.

**Ответственный врач по формированию здорового образа жизни
Шортандинской РБ Кизаева М.Д.**