

## КОВАРНЫЙ НЕДУГ

## Окно надежды

— Не зря говорят: «Предупрежден — значит вооружен». Эта мудрость в полной мере относится к знанию основных симптомов инсульта, — утверждает врач. — Распознать их несложно. Но действовать затем надо очень быстро. Дело в том, что существует так называемое терапевтическое окно — это то время, когда вы еще можете помочь человеку и сделать все, чтобы возникшие изменения не приобрели характер необратимых.

Запомните: у вас есть 3,5 — 4 часа на то, чтобы доставить больного в специализированное медицинское учреждение, где ему окажут необходимую помощь. Именно поэтому нельзя терять ни минуты! Если вы заметили, что ваша тетя или бабушка вдруг нетвердой походкой пошла с полной лейкой в душевую, хотя вы точно знаете, что она намеревалась полить редиску, если вы видите, что близкий вам человек начал говорить невнятно, жаловаться на то, что «руки его не слушаются», самое время убедиться, все ли с ним в порядке.

Инсульт — недуг коварный! Кто-то может потерять сознание, а кто-то просто осядет или неожиданно упадет на землю, но тут же попытается встать и продолжить работу. Вот здесь и надо вмешаться!

## А это действительно удар?

Первое, что необходимо сделать, — перенести больного в дом и освободить от стягивающей одежды. Положите его на подушку, чтобы голова и спина были приподняты, вынь-

## Инсульт на... грядке

С началом летнего сезона многие пожилые люди перебираются на дачи. А там всегда найдется работа. Часто дачники так увлекаются, что не рассчитывают своих сил и перегружаются. В результате головокружение и пошатывание при ходьбе, головные боли, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами. Тут и до инсульта недалеко. Врач-невролог Анастасия Елисеева рассказывает, как распознать инсульт и чем можно помочь человеку, который его перенес.

те зубные протезы. Если человека тошнит, поверните голову набок, чтобы он не захлебнулся рвотными массами. Если же ваш близкий в сознании, попросите его выполнить несколько команд.

Команда первая. Пусть он улыбнется. Увидели, что улыбка как бы сползает вбок, а лицо перекошено, — это повод насторожиться. Далее попросите человека четко сказать, как его зовут, а затем повторить любое сказанное вами предложение, например: «Неожиданно поднялся ветер». Если с этим тоже возникают проблемы, речь невнятна, — значит, дело серьезное. Третье задание — попросите его высунуть язык. Если язык

как бы западает на сторону — это тоже признак инсульта. И четвертое. Обратите внимание на руки пострадавшего — если он сидит или стоит, попросите поднять их под прямым углом, а, если лежит, под углом в 45 градусов. Пусть хотя бы несколько секунд он удержит их в таком положении. Если у человека инсульт, одна рука у него очень быстро упадет. Все. Немедленно вызывайте «скорую»! Врачи не зря говорят, что при инсульте формула «время = мозг» самая верная. Чем быстрее пострадавшего доставят в специализированную клинику, тем больше вероятность, что последствия удара удастся минимизировать.

## ▶ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ

- ❖ Измените подход к дачным работам. Используйте садовый инвентарь с длинными ручками, не жалейте денег на механизацию обработки земли.
- ❖ Пропалывайте грядки, сидя на скамейке или стоя на коленях, не работайте в «позе огородника».
- ❖ Не работайте при температуре воздуха выше 28 — 30 градусов, в жаркие дни старайтесь проводить все работы утром или отложите их до вечера.
- ❖ Общая продолжительность рабочего дня на даче не должна превышать пяти часов. Обязателен послеобеденный отдых в течение одного-двух часов.

Фото с сайта yandex.ru/images/search



▶ На дачу обязательно возьмите с собой важные лекарства и тонометр, зарядите мобильный телефон и на всякий случай узнайте, как вызвать «скорую помощь» и правильно назвать адрес вашего участка. Эта информация может спасти жизнь вам и вашим близким!

И не забывайте поддерживать отношения с соседями по даче, ведь именно они окажут вам помощь в трудной ситуации, если она вдруг произойдет.

## Возьмите с собой тонометр

Всем дачникам и огородникам, чтобы избежать неприятностей, необходимо помнить о самых простых вещах. Поехали на дачу — берите с собой тонометр. Прежде чем начать вскапывать или пропалывать грядку, померяйте давление и пульс. Заметили, что пульс «частит» — не спешите приступать к работе, потому что чеснок с морковкой могут подождать, а вот если артерию перекроет оторвавшийся тромб, ни тот, ни другой овощ вам, возможно, и не понадобятся.

Если диагноз гипертония вам уже поставлен, не забудьте взять

с собой все лекарства, которые назначил врач. Тонометр показывает, что у вас учащен пульс? Вы отдохнули в тени минут 15 — 20, полежали на диване, а пульс по-прежнему 90 ударов в минуту и выше? Примите лекарство. Лучше, если дозировку вам порекомендует лечащий врач. Но помните — если вы не почувствовали себя лучше, вызывайте «скорую»! Самолечение в данном случае недопустимо.

И последнее. Известно, что нередко люди в возрасте уезжают на дачу, не предупредив родственников. Никогда так не делайте! Обязательно позвоните близким и предупредите, куда вы собираетесь, не рискуйте собственным здоровьем.

## СКАЖИТЕ, ДОКТОР

## Это волшебное слово диета

❓ У меня недавно прихватил желудок, пошла в больницу, сдала анализы. Пришла на прием к терапевту, думала, мне выпишут таблетки, чтобы все быстро прошло, но вместо этого врач посоветовала... сесть на диету. А я вот как-то не верю всем этим диетам.

В. А.

— Совершенно зря не верите! Правильно подобранная диета может облегчить протекание очень многих хронических заболеваний, а уж желудочно-кишечных в первую очередь, — поясняет Надежда СЕЧИНА, врач-терапевт. — А вот бесконтрольный прием лекарственных препаратов в данном случае только навредит.

Что касается диеты, то у каждой группы больных она своя. Однако существует общее правило для всех — есть пять-шесть раз в день в одно и то же время небольшими порци-

ями. Очень важно не допускать длительных перерывов между едой. Пища не должна быть очень холодной или очень горячей. Из рациона надо исключить продукты, раздражающие слизистую оболочку: жирные сорта мяса и рыбы, копчености, консервы, маринады, соленую рыбу. Предпочтительнее готовить отварные, паровые, тушеные блюда, а не жареные. Подчеркну, что подобное лечебное питание каждому по силам организовать в домашних условиях, ничего сложного в этом нет.

## Болезни... по наследству



Мой папа в 63 года перенес ишемический инсульт. Восстановился вроде быстро, но прожил после первого удара немногим более пяти лет. Второй инсульт он не перенес. Мне недавно исполнилось 60. Давление, бывает, прыгает, и у меня вопрос: учитывая мою наследственность, может у меня случиться инсульт?

В.М. ПАВЛОВА

— Сложно ответить на ваш вопрос однозначно, необходимо сначала обследоваться, а потом уже что-то утверждать наверняка, — говорит терапевт Дарья СМЕРНОВА. — Случаи, когда атеросклероз, а именно он чаще всего провоцирует развитие инсультов, передавался по наследству, известны.

Однако так бывает не всегда. Обычно заболевание развивается у людей, имеющих повышенное артериальное давление, но и избыточную мас-

су тела, страдающих сахарным диабетом, желчнокаменной болезнью. Конечно, постоянное психоэмоциональное перенапряжение тоже может сыграть свою негативную роль.

Если вы хотите оставаться до глубокой старости здоровым человеком, в первую очередь откажитесь от вредных привычек. Старайтесь правильно питаться и больше двигаться. И не переживайте по пустякам, помните, стресс — мощный катализатор к развитию любого недуга!

## Не более двух литров



Слышала, что в день человеку надо выпивать 3 литра воды. Есть ли здесь зависимость от возраста и сколько воды в сутки надо выпивать 65-летней женщине?

С.А.

— Не более двух литров в день, — поясняет терапевт Дарья СМЕРНОВА. — Дело в том, что после 65 лет у многих женщин обостряются не только заболевания опорно-двигательного аппарата, но и ряд сердечно-сосудистых и эндокринных недугов. Именно поэтому за тем, сколько вы выпиваете воды и любой другой жидкости, надо следить очень внимательно. Однако более точные рекомендации вам может дать только ваш лечащий врач.

## Бегать или ходить?



У меня артроз коленного сустава. Но за зиму я поправилась. Надо сбросить накопившиеся килограммы, однако не знаю как. Что врачи посоветуют?

Елена Николаевна

— При артрозе от лишнего веса надо избавляться, но с умом, — говорит врач-ортопед Александр КИРИЛЛОВ. — Не надо бегать, но вот ходить пешком, заниматься скандинавской ходьбой, а также плавать очень полезно.

Не нагружайте больной сустав, особенно в период обострения заболевания. В дачный сезон следите, чтобы работа на грядках не была связана с постоянным приседанием, иначе вы рискуете слечь с приступом артроза.

Подготовила Людмила ДИСКОВА