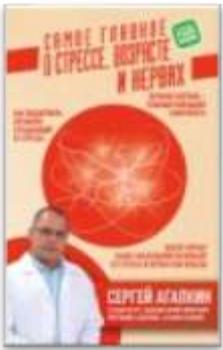


ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА И СТРЕССА

Все знают о страшных и катастрофических последствиях инсульта: высокой смертности, стойкой инвалидностью, полном параличе и невозможности двигаться самостоятельно, проблемах с речью и подобное. Инсульт, независимо от вида, геморрагический или ишемический, – это тяжелое испытание не только для пострадавшего, но и для его близких, которые должны обеспечить ему должный уход. После такой сосудистой катастрофы только единицы находят в себе силу вернуться к прежней жизни. Потому о предупреждении данного заболевания необходимо думать заранее и делать все, чтобы обезопасить себя от такой участи. Ведь не зря говорят, что лучшее лечение – это профилактика.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по этой теме. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 5 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Агапкин С. Н. Самое главное о стрессе, возрасте и нервах / С. Н. Агапкин. – Москва : Эксмо, 2019 – 88 с.</p> <p>По данным Всемирной организации здравоохранения, сотни миллионов людей во всем мире страдают от заболеваний нервной системы. Она регулирует и управляет деятельностью всех систем нашего организма. Благодаря нервной системе мы мыслим, запоминаем, храним информацию, а также взаимодействуем с окружающей средой. Вот почему о нервной системе должен заботиться каждый!</p> <p>Доктор Сергей Агапкин подготовил полезные рекомендации для здоровья вашей нервной системы.</p>
	<p>Богачева Е. С. Стресс на рабочем месте: факторы, профилактика и предотвращение // Научные достижения и открытия 2019 : сб. ст. IX Междунар. науч.-исслед. конкурса. – Пенза, 2019. – Ч. 2. – С. 23-26.</p> <p>В статье рассматривается важная проблема стресса на рабочем месте. Особое внимание уделяется факторам и причинам стресса. Категории рабочих требований, которые могут вызывать стресс, включают в себя задачи, ролевые требования, межличностные потребности и физические требования. Представлен перечень возможных последствий в результате стресса на рабочем месте. Рассматривается широкий спектр состояний, связанных со стрессом, каждое из которых может в конечном итоге поставить под угрозу физическое здоровье человека.</p> <p>Полный текст статьи доступен по адресу: https://elibrary.ru/download/elibrary_37234146_68062417.pdf</p>



Гераскина Л. А. Артериальная гипертензия и инсульт: кардионеврологические аспекты вторичной профилактики // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2014. – Спецвып. – С. 56-61.

В статье рассматриваются патогенетические механизмы развития инсульта при артериальной гипертензии, особое внимание уделяется коморбидности неврологических и кардиальных нарушений. Представлены кардионеврологические аспекты современной стратегии медикаментозной терапии в рамках вторичной профилактики сердечно-сосудистых осложнений после перенесенного инсульта.

Полный текст статьи доступен по адресу: <https://cyberleninka.ru/article/v/arterialnaya-gipertenziya-i-insult-kardionevrologicheskie-aspekty-vtorichnoy-profilaktiki>



Гудфеллоу Д. А. Обследование неврологического больного / Д. А. Гудфеллоу. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 208 с.

Книга представляет собой карманное руководство, помогающее врачу правильно интерпретировать полученные при неврологическом осмотре данные. В ней приведена схема детального осмотра и короткого скрининга, изложены диагностические алгоритмы в особых ситуациях, где традиционный осмотр невозможен или затруднителен, например, у пациентов в коме или остром периоде инсульта.

Издание адресовано неврологам, а также специалистам широкого профиля и студентам медицинских вузов.



Деева О. С. Причины профессионального стресса и методы его профилактики // Ученые записки Тамбовского отделения РОСМУ. – 2019. – № 14. – С. 140-146.

В статье рассматриваются причины возникновения и способы профилактики профессиональных стрессов сотрудников в современных организациях.

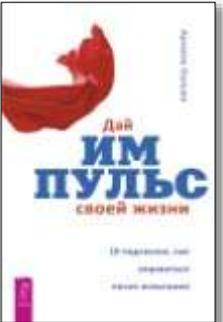
Полный текст статьи доступен по адресу: <https://cyberleninka.ru/article/v/prichiny-professionalnogo-stressa-i-metody-ego-profilaktiki>

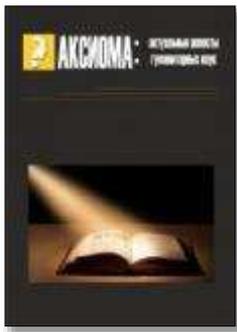


Дементьев А.С. Неврология. Стандарты медицинской помощи / А. С. Дементьев, Н. И. Журавлева, С. Ю. Кочетков, Е. Ю. Чепанова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 824 с. : ил.

В справочнике собраны все актуальные стандарты и порядки оказания медицинской помощи населению по профилю "неврология". Особое внимание уделено применению стандартов по эпилепсии, мигрени, сосудистым заболеваниям (инсульт, транзиторная ишемическая атака),

	<p>полиневропатиям (включая диабетическую), болезни Паркинсона и болезни Альцгеймера.</p> <p>Издание предназначено врачам-неврологам, кардиологам, реаниматологам и другим врачам сосудистых центров, терапевтам, педиатрам, врачам общей практики, клиническим фармакологам, а также специалистам, ответственным за контроль качества и безопасности медицинской деятельности.</p>
	<p>Джинджихадзе Р. С. Декомпрессивная краниэктомия при внутричерепной гипертензии / Р. С. Джинджихадзе, О. Н. Древаль, В. А. Лазарев. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 112 с. : ил.</p> <p>В книге представлены современные алгоритмы лечения внутричерепной гипертензии различной этиологии; даны рекомендации по консервативному лечению. Особый акцент сделан на показаниях к декомпрессивной краниэктомии у больных с повышенным внутричерепным давлением на фоне тяжелой черепно-мозговой травмы, инсультов, внутричерепных опухолей.</p> <p>Предназначена нейрохирургам, неврологам, реаниматологам, ординаторам, аспирантам, а также слушателям курсов повышения квалификации врачей по специальности "Нейрохирургия".</p>
	<p>Кадыков А. С. Практическая неврология. Библиотека врача-специалиста / А. С. Кадыков, Л. С. Манвелов, В. В. Шведков. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 432 с.</p> <p>В руководстве даны современные представления о патогенезе, патоморфологии, клинической картине, диагностике, лечении и профилактике наиболее распространенных заболеваний и синдромов поражения нервной системы: сосудистых, инфекционных, травматических, а также опухолей, головных болей, головокружения, шума в голове, болей в спине и ряда других.</p> <p>Издание предназначено для врачей-неврологов, врачей общей практики, терапевтов, фельдшеров, студентов медицинских вузов, а также для всех специалистов, оказывающих помощь больным с заболеваниями нервной системы.</p>
	<p>Калмыкова О. Ю. Профилактика профессионального стресса работников организации / О. Ю. Калмыкова, Н. В. Соловова, К. А. Правдина // Вестник Самарского государственного университета. – 2015. – № 8. – С. 122-130.</p> <p>В статье обсуждаются вопросы формирования системы профилактики профессионального стресса сотрудников. Сформулированы основные направления профилактики деструктивных организационных конфликтов. Обсуждаются</p>

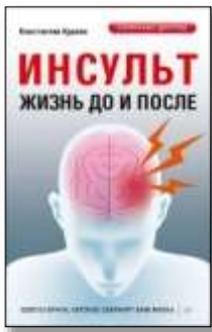
	<p>вопросы формирования комплексной системы профилактики профессионального стресса сотрудников в условиях модернизации.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://cyberleninka.ru/article/v/profilaktika-professionalnogo-stressa-rabotnikov-organizatsii</p>
	<p>Кальво А. Дай импульс своей жизни. 10 подсказок, как оправиться после испытания / А. Кальво. – Санкт-Петербург: Весь СПб, 2019. – 160 с.</p> <p>В первой части книги автор рассказывает, насколько развит жизненный импульс у тех или иных людей, почему воля и мотивация важны так же, как спонтанность и оптимизм, и как бороться с негативными мыслями. А вторая часть даст 10 подсказок, которые помогут оправиться после испытаний. Они научат находить смысл в трудных жизненных ситуациях, превращать свою чувствительность в сильную сторону и возвращать себе неугасаемый аппетит к жизни, что бы ни случилось!</p>
	<p>Кехайов А. Стратегии профилактики стресса на работе / А. Кехайов, Е. Иванов // MEDICUS. – 2017. – № 1. – С. 19-22.</p> <p>В статье обсуждается растущее значение профилактики профессионального стресса. Существуют конкретные стратегии и подходы к решению этого важного вопроса в работе медицинского персонала.</p> <p>Полный текст статьи доступен по адресу: https://elibrary.ru/download/elibrary_27812743_65517709.pdf</p>
	<p>Котенко К. В. Реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Библиотека врача-специалиста / К. В. Котенко. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 656 с.</p> <p>В руководстве с современных научных позиций рассмотрены вопросы реабилитации пациентов с заболеваниями и повреждениями центральной и периферической нервной системы. Основу книги составляют современные принципы назначения программ медицинской реабилитации с отдельными нозологиями с использованием двигательного режима, различных методов лечебной физической культуры и массажа.</p> <p>Издание предназначено для неврологов, специалистов реабилитологов (по лечебной физической культуре, физио- и мануальных терапевтов, массажистов, курортологов), воспитателей, логопедов, а также будет полезно слушателям факультетов повышения квалификации и студентам медицинских вузов.</p>



Котова А. П. Современные подходы к исследованию проблемы профилактики профессионального стресса / А. П. Котова, А. И. Устинович // Аксиома: актуальные аспекты гуманитарных наук, – 2016. – № 3. – С. 17-19.

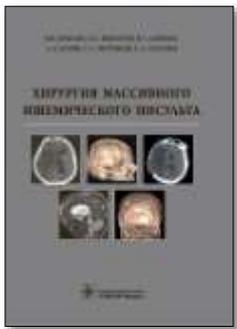
В данной статье рассматриваются основные подходы к изучению проблемы профилактики негативного влияния психологического стресса на психику человека, раскрыты основные концептуальные понятия. Профилактика профессионального стресса рассматривается нами с позиции «стресс-менеджмента» и включает в себя два основных уровня: организационный и личностный.

Полный текст доступен по адресу: https://elibrary.ru/download/elibrary_26709428_70217111.pdf



Крулев К. А. Инсульт. Жизнь до и после / К. А. Крулев. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 170 с.: ил.

Константин Александрович – практикующий врач, автор нескольких книг и ряда статей в медицинских журналах. Работает в НИИ скорой помощи, в отделении реанимации. Занимается научной работой в сфере изучения проблемы атеросклероза. Из его книги «Инсульт. Жизнь до и после» вы узнаете об инсульте всё: как избежать, что делать, если это произошло, как восстановиться после. В ней нет лишних сведений – только информация, понятная абсолютно всем и жизненно необходимая.



Крылов В. В. Хирургия массивного ишемического инсульта / В.В. Крылов и др. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 136 с. : ил.

В книге освещены эпидемиология, патогенез, диагностика, особенности течения и хирургического лечения массивного ишемического инсульта. Особое внимание уделено описанию хирургической тактики при злокачественной форме заболевания.

Предназначена для нейрохирургов, неврологов, анестезиологов-реаниматологов, реабилитологов, врачей смежных специальностей, клинических ординаторов и студентов.



Кулжабаева Л. С. Психологические средства профилактики стресса в профессиональной деятельности / Л. С. Кулжабаева, Р. О. Шаихов // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 5. – С. 107-108.

В динамических социально-экономических условиях жизни современного общества большинство организаций постоянно испытывает необходимость в адаптации к быстро меняющейся внешней и внутренней среде, что вызывает развитие у персонала различных форм стресса и требует применения психологических средств его профилактики.

	<p>В статье представлен краткий обзор, где рассматриваются психологические средства профилактики стресса, который является одним из основных источников снижения эффективности профессиональной деятельности и приводит к нарушениям психического и физического здоровья современного человека.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://cyberleninka.ru/article/v/psihologicheskie-sredstva-profilaktiki-stressa-v-professionalnoy-deyatelnosti</p>
	<p>Левин О. С. Первичная и вторичная профилактика инсульта / О. С. Левин, Е. В. Бриль // Современная терапия в психиатрии и неврологии. – 2016. – № 1. – С. 4-7.</p> <p>В статье рассмотрены основные факторы риска первичного инсульта, приведены рекомендации по первичной и вторичной профилактике инсульта.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: http://cyberleninka.ru/article/n/pervichnaya-i-vtorichnaya-profilaktika-insulta</p>
	<p>Липовецкий Б.М. Инфаркт, инсульт, внезапная смерть. Факторы риска, предвестники, профилактика / Б. М. Липовецкий. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2015. – 190 с.</p> <p>Книга раскрывает значение незаметных и кажущихся безобидными факторов, которые постепенно приводят человека к атеросклерозу. Скрытое течение атеросклероза может вызвать значимое сужение артерий сердца и мозга. С помощью мер первичной профилактики сравнительно легко приостановить этот процесс.</p> <p>Автор показывает, как распознать приближение этих осложнений и что делать, чтобы их предотвратить.</p>
	<p>Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / К. Макгонигал. – Москва : Альпина Пабlishер, 2017. – 310 с.</p> <p>На протяжении всей жизни мы переживаем множество стрессов. Мы привыкли воспринимать стрессы, как что-то плохое, но на самом деле хорошая встряска – мощный источник энергии и универсальное средство для закалки характера, это наш секретный механизм адаптации к самым тяжелым условиям.</p> <p>Автор рассказывает, как правильно анализировать свои переживания и извлекать пользу из всех неприятностей, которые с нами случаются. Все рекомендации основаны на результатах множества научных исследований в областях психологии и нейробиологии, а также на обширном врачебном опыте самой Келли Макгонигал.</p>

	<p>Полный текст доступен по адресу: https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/foreign-home/370147-kelli-makgonigal-horoshij-stress-kak-sposob-stat-silnee-i-luchshe.html</p>
	<p>Манвелов Л. С. Ранние клинические формы сосудистых заболеваний головного мозга. Библиотека врача-специалиста / Л.С. Манвелов, А.С. Кадыков. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 336 с. : ил.</p> <p>В руководстве обобщен многолетний опыт авторов по изучению широко распространенных среди населения ранних форм сосудистых заболеваний головного мозга, адекватная терапия которых позволяет улучшить качество жизни больных и предотвратить инсульт.</p> <p>Издание предназначено неврологам, врачам общей практики, специалистам, оказывающим помощь неврологическим больным, студентам медицинских вузов и всем интересующимся этой важной не только медицинской, но и социальной проблемой.</p>
	<p>Панкова О. Ю. Жить долго и счастливо / О. Ю. Панкова. – Москва : ЛитРес: Самиздат, 2019. – 200 с. : ил.</p> <p>Эта книга может стать настольной для всех, кто хочет прожить долгие годы в здоровье и счастье. В книге представлены самые современные методы диагностики и лечения заболеваний, влияющих на качество нашей жизни и сокращающих ее продолжительность: гипертонии, сахарного диабета, атеросклероза, остеопороза и различных опухолей. Также вы познакомитесь с секретами укрепления тела, энергетики и духа.</p>
	<p>Парфенов В. А. Вторичная профилактика ишемического инсульта: международные рекомендации и клиническая практика / В. А. Парфенов, С. В. Вербицкая // Неврологический журнал. – 2014. – № 2. – С.4-10.</p> <p>Представлены международные рекомендации по профилактике ишемического инсульта у больных, перенесших или транзиторную ишемическую атаку. Рекомендации включают нелекарственные методы (отказ от курения и злоупотребления алкоголем, рациональное питание, снижение избыточной массы тела, регулярная физическая активность), прием лекарственных средств (антитромботические препараты, антигипертензивные средства, статины).</p> <p>Полный текст статьи доступен по адресу: http://cyberleninka.ru/article/n/vtorichnaya-profilaktika-ishemicheskogo-insulta-mezhdunarodnye-rekomendatsii-i-klinicheskaya-praktika</p>



Пирадов М. А. Инсульт Пошаговая инструкция / М. А. Пирадов, М. Ю. Максимова, М. М. Танащян. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 272 с. : ил.

В руководстве с современных позиций освещены диагностика, лечение и профилактика инсульта на различных этапах оказания медицинской помощи. Большое место отведено вопросам реабилитации больных.

Издание адресовано врачам общей практики, врачам скорой медицинской помощи, неврологам, реаниматологам, нейрохирургам и другим специалистам, деятельность которых направлена на своевременное распознавание острых нарушений мозгового кровообращения и организацию эффективного лечения больных.



Родионов А. В. Как прожить без инфаркта и инсульта / Антон Родионов. – Москва : ЭКСМО, 2014. - 156, [1] с.: ил. - (Академия доктора Родионова; кн. 1).

Эта книга написана врачом, кандидатом медицинских наук и первая в серии «Академия доктора Родионова», дает возможность подняться на первую ступень медицинской грамотности. Она доступна всем людям безо всякого специального медобразования. Благодаря ей над вами больше не будет висеть угроза серьезных сердечных осложнений! Будьте здоровы и живите долго без проблем!



Родионов К. В. Инсульт до и после / Кирилл Родионов. - Москва: ЭКСМО, 2016. - 158, [1] с.: ил - (Академия доктора Родионова ; кн. 6).

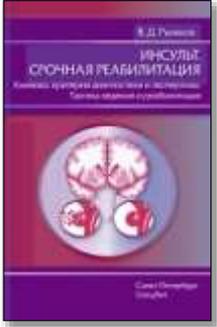
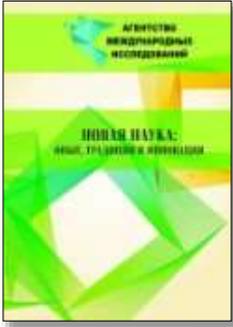
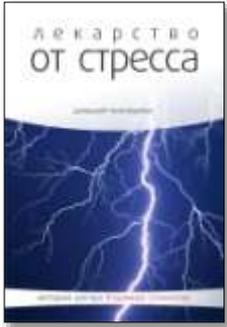
Правильное понимание проблемы сосудистых заболеваний и таких грозных их осложнений, как инсульт, осознанные и правильные действия с целью профилактики болезни и в случаях, когда болезнь все-таки случилась, помогут вам сохранить здоровье или даже продлить жизнь. Данное издание может служить основой понимания причин развития инсульта, возможностей его профилактики и способов лечения.



Романова Е. А. Скажи «нет» болезням сердца. Скажи «нет» высокому и низкому давлению / Е. А. Романова. – Белгород: Абсолют-Юни, 2016. – 470 с.: ил.

Автор книги просто и понятно рассказывает о здоровье и отвечает на самые распространенные вопросы. Предвестники серьезных недугов. Факторы риска заболеваний сердца. Тест на определение склонности к гипертонии. Симптомы и диагностика распространенных заболеваний. При каких признаках нужно немедленно обращаться к врачу.

Традиционные и народные способы профилактики и лечения артериальной гипертензии, ишемической болезни, стенокардии, аритмии, сердечной недостаточности и др. Лечение травмами. Лечебное питание Лечебная физкультура и

	<p>многое другое.</p>
	<p>Рыжков В. Д. Инсульт. Срочная реабилитация: Клиника, критерии диагностики и экспертизы. Тактика ведения и реабилитация / Валерий Рыжков. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2016. – 157 с.</p> <p>Данное издание является научным практическим руководством по тактике ведения и реабилитации больных, перенесших инсульт, их адаптации в социальных бытовых условиях, а также содержит критерии диагностики и экспертизы с учетом ограничения жизнедеятельности. Рекомендации основаны на позитивном подходе врачей-специалистов (невролога, терапевта, логопеда, эрготерапевта, психолога и др.).</p> <p>Книга предназначена для широкого круга практических врачей.</p>
	<p>Сидоренко С. М. Профилактика стресса: обман как способ управления / С. М. Сидоренко, О. В. Овсянникова, Я. Р. Шунгарова // Новая наука: опыт, традиции, инновации. – 2016. – № 2. – С. 117-120.</p> <p>Одним из наиболее значимых внешних стрессоров является Человек. Поэтому снижение вредных эффектов дистресса обеспечивается пониманием механизмов функционирования Человека. Знание этих механизмов, закономерностей позволяет предотвратить возникновение дистресса, или хотя бы снизить степень его разрушительного влияния на Ваше здоровье. Одной из наиболее значимых причин стресса является обман, обман – как способ управления.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://elibrary.ru/download/elibrary_25684920_19460275.pdf</p>
	<p>Саламатов В. Лекарство от стресса / В. Саламатов. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 27 с.</p> <p>Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен стрессу. Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять степень своей стрессоустойчивости, определить причину стресса. После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы – оздоровительной терапии. Для этого нужно скачать одноименную фонограмму с психотерапевтическим сеансом.</p>



Сапольски Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 480 с.: ил.

Одна из самых авторитетных и знаменитых во всем мире книг по психологии и физиологии стресса. Когда стресс предсказуем, а вы можете контролировать свою реакцию на него, на развитие болезней он влияет уже не так сильно.

Эти и многие другие вопросы, касающиеся стресса и управления им, затронуты в замечательной книге, которая адресована специалистам психологического, педагогического, биологического и медицинского профилей, а также преподавателям и студентам соответствующих вузовских факультетов.



Фридман А. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых. — Москва : Хорошая книга, 2018. – 512 с.

Эта книга поможет вам построить собственную систему управления стрессом, соответствующую специфике вашей профессиональной деятельности, личным предпочтениям и стилю жизни, которая поможет вам эффективно нейтрализовать вредные последствия стресса, использовать его положительные стороны и длительное время работать на пике эффективности.



Хасанова Д. Р. Инсульт. Современные подходы диагностики, лечения и профилактики / Д. Р. Хасанова, В. И. Данилова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 352 с. : ил.

Современный уровень развития инсультологии предполагает унифицированный подход к логистике инсульта, процессу лечения.

Издание подготовлено на основе российских и международных протоколов, рекомендаций по диагностике, лечению и профилактике инсульта для врачей и специалистов сосудистых центров, инсультных блоков, неврологических отделений, оказывающих помощь больным с острыми нарушениями мозгового кровообращения.



Цискаридзе А. Ятrogenный инсульт. Руководство / А. Цискаридзе, А. Линдгрена, А. И. Куреши. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 432 с. : ил.

В книге рассмотрены вопросы развития интра- и послеоперационного инсульта при общехирургических оперативных вмешательствах, открытых сосудистых операциях, эндоваскулярных процедурах, лучевой, мануальной терапии, приеме лекарственных препаратов и их отмене.

Издание предназначено специалистам различного профиля: врачам общей практики, терапевтам, неврологам, кардиологам, хирургам, нейрохирургам, кардиохирургам, рентгенэндоваскулярным хирургам, рентгенологам, онкологам, травматологам, мануальным терапевтам, акушерам-гинекологам.



Широков, Е.А. Идеология современной системы профилактики инсульта // Клиническая медицина. – 2014. – № 3. – С. 5-10.

В статье отражены современные представления о профилактике инсульта. Впервые обобщены традиционные и новые концепции патогенеза острого нарушения мозгового кровообращения, предложены методы индивидуального прогнозирования сосудистых событий.

Проанализированы общепринятые стратегии профилактики инсульта, предложены направления дифференцированного превентивного лечения в зависимости от вероятности развития патогенетических подтипов нарушения мозгового кровообращения. Обсуждаются организационные аспекты превентивной кардионеврологии.

Полный текст статьи доступен по адресу:
<http://cyberleninka.ru/article/n/ideologiya-sovremennoy-sistemy-profilaktiki-insulta>

Интернет-ресурсы



Сайт **GolovaZdorova.ru** публикует информацию в ознакомительных целях, которая не может служить руководством к лечению заболеваний. Для этого обязательно нужно обратиться к специалисту!

Один из разделов этого ресурса (<http://www.golovazdorova.ru/insult/profilaktika-insulta-cto-delat-ctoby-uberech-sebya.html>) посвящен профилактике инсульта – и всему тому, что делать, чтобы уберечь себя от этого недуга. Рассмотрены известные факторы риска возникновения инсульта и различные (медикаментозные и немедикаментозные) методы профилактики при инсультах. Также приводятся народные рецепты профилактики инсульта.



Интернет-журнал **СосудИнфо** посвящен одной из главных проблем XXI века - болезням системы кровообращения. На этом ресурсе в доступной форме можно получить экспертную информацию о диагностике, профилактике и лечении распространенных и редких недугов, серьезных и ставших повседневностью. Можно задавать свои вопросы и получать консультации экспертов.

Специальный раздел (<http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/preduprezhdenie-insulta/>) посвящен профилактике инсульта, его диагностике, настораживающим факторам и оздоровительным мероприятиям.

Но все-таки следует помнить, что интернет-доктора и самолечение не приносят таких результатов, как посещение профильного медика. Поэтому для должного лечения обращайтесь к специалистам!



Проект **Мужздоров.ру** призван помочь своим посетителям в поисках ответов самые разные вопросы, касающиеся мужского здоровья, а также счастья и благополучия семейной жизни. На страницах сайта регулярно публикуются качественные информационные материалы.

В разделе Правильная профилактика инсульта (<http://muzhdorov.ru/insul-t/pravil-naya-profilaktika-insul-ta-lekarstva-preparaty-i-zdorovy-j-obraz-zhizni/>) Вы можете узнать о причинах возникновения инсульта, о различных методах профилактики инсульта, о профилактике инсульта и о том, как правильно лечить инсульт.



Сайт **NeVerdikt.ru** объединяет сильных духом людей, всех тех, кто борется со своим недугом и готов поделиться своим опытом с другими.

Все материалы, размещенные на сайте, носят ознакомительный характер. Перед применением информации изложенной в материалах сайта, необходимо проконсультироваться со специалистом!

В разделе про инсульт (<http://neverdikt.ru/insult/profilaktika-insulta-golovного-mozga-narodnymi-sredstvami.html>) есть страничка по профилактике инсульта головного мозга народными средствами. Заболевание может поразить не только пожилого человека, но и достаточно молодых людей. Задуматься о профилактике необходимо абсолютно каждому и народные средства являются доступным и достаточно эффективным способом избежать внезапного нарушения кровообращения в головном мозге.



Сайт о здоровом образе **Академия здоровья жизни** можно найти много полезной информации, которая связана со здоровьем организма человека (закаливание организма, диеты, правильное питание, позитивная психология,

	<p>народная медицина и многое другое).</p> <p>Статьи, обзоры, публикации, советы пишут только, грамотные специалисты – врачи, народные целители, профессиональные косметологи. Авторы сайта люди, имеющие специализированное медицинское образование, которые хорошо разбираются по теме и вопросу, на который отвечает публикация сайта. Все материалы проходят очень тщательную проверку на достоверность и полезность предоставляемой на сайте информации.</p> <p>Один из разделов специально посвящен такой теме, как профилактика и лечение инсульта (http://ibeauty-health.com/zdorove/lechenie-i-profilaktika-insulta.html)</p>
	<p>Информационный сайт о сосудах ProSOSud.ru – это источник информации, который позволит во всех нюансах и деталях разобраться с заболеваниями, которые относятся к сердечно-сосудистой системе. Здесь Вы найдёте материалы, описывающие данные патологии, их симптомы и причины, узнаете о современных методиках диагностики и лечения – и сможете ещё на один шаг приблизиться к безупречному здоровью.</p> <p>Один из разделов посвящен профилактическим мерам предупреждения инсульта (http://prososud.ru/profilaktika/profilaktika-insulta.html)</p>
	<p>Информационный портал Asosudy.ru создан с целью помочь людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Здесь опубликовано несколько сотен статей о конкретных заболеваниях, их симптомах, методах лечения и профилактике.</p> <p>Очень большой раздел посвящен инсульту головного мозга. Есть специальная страница (http://asosudy.ru/insult/profilakticheskie-meropriyatiya-ot-insultov) о профилактических мероприятиях этого заболевания.</p>
	<p>Eustress.ru представляет собой социально ориентированный проект, направленный на помощь при депрессиях и стрессах различного характера.</p> <p>На сайте вы всегда сможете найти актуальную информацию по следующим направлениям: стресс; депрессия; панические атаки; мигрени; другие направления, связанные с различными психоэмоциональными состояниями.</p>
	<p>Информационный портал о психологии Urazuma.ru Психология поможет наладить общение с родственниками, найти друзей, обрести уверенность в себе и улучшить все сферы в жизни. С помощью этой науки человек способен решить множество внутренних проблем и мотивировать себя</p>

	<p>на духовный рост.</p> <p>В разделе про стресс https://urazuma.ru/stress/profilaktika.html есть статья об основных способах профилактики стресса. Лечение заключается в коррекции реакции на стрессовые ситуации, которые происходят с современными людьми почти каждый день.</p>
	<p>Сайт Zerkalodyshi.ru содержит много полезной информации о здоровье человека и психологии.</p> <p>Один из разделов этого ресурса (https://zerkalodyshi.ru/profilaktika-stressa/) посвящен профилактике стресса. Всем известно, что чем быстрее потушен пожар, тем меньше ущерба он принесет. Но еще важнее - пожар предотвратить, соблюдая профилактические меры! Какое это имеет отношение к стрессам? Стресс действует в нашем организме не менее разрушительно, чем пожар. И профилактика стресса будет самым действенным средством для сохранения здоровья.</p>
	<p>Информационный портал Stressamnet.ru (https://stressamnet.ru/) посвящен профилактике и лечению стресса. Из статей, расположенных на сайте вы узнаете: как лечить стресс, как с ним бороться, правильная дыхательная гимнастика при стрессе, как бороться с паническими атаками и многое другое.</p>