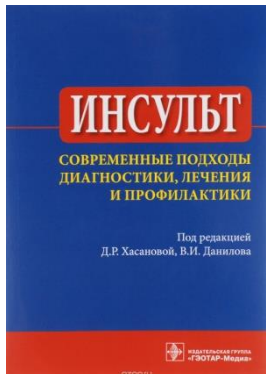

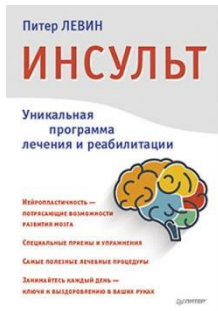


ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Все знают о страшных и катастрофических последствиях инсульта: высокой смертности, стойкой инвалидности, 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>Инсульт. Современные подходы диагностики, лечения и профилактики : методические рекомендации / [Н. В. Агафонова и др.] ; под ред. В. И. Данилова, Д. Р. Хасановой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 246 с. : ил.</p> <p>Актуальность проблемы острых нарушений мозгового кровообращения связана как с высоким уровнем заболеваемости, так и с тем фактом, что инсульт является одной из основных причин смертности и первой причиной инвалидизации. Современный уровень развития инсультологии предполагает унифицированный подход к логистике инсульта, процессу лечения на основе международных и отечественных протоколов и рекомендаций. Это определяет качество оказания помощи больным с нарушениями мозгового кровообращения и возможность его контроля.</p> <p>Настоящее методическое пособие написано на основе российских и международных рекомендаций по диагностике, лечению, мониторингу, профилактике инсульта для врачей.</p>
	<p>Кузнецов, А.Н. Ишемический инсульт : диагностика, лечение и профилактика / А.Н. Кузнецов, О.И. Виноградов. - Москва : РАЕН, 2014. - 131 с. : ил. - (Карманный справочник)</p> <p>Ишемический инсульт остается одним из самых распространенных заболеваний в популяции, с высокими показателями смертности и инвалидизации, что предопределяет его высокую медико-социальную значимость. В небольшом справочнике стандартизированы подходы к диагностике, лечению и, главное, профилактике ишемического инсульта.</p> <p>Справочник предназначен для неврологов, нейрохирургов, врачей общей практики и других специалистов, деятельность которых связана с курацией больных инсультом.</p>



Левин, П.А. Инсульт : [уникальная программа лечения и реабилитации] / Питер Левин; [пер. с англ.: С. Комаров]. - 2-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер Питер Пресс, 2016. - 319 с. : ил.

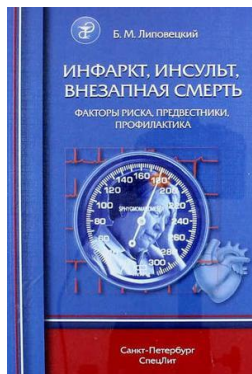
В книге известного американского невролога Питера Левина просто и понятно описаны особенности физической и психологической реабилитации инсульта, конкретные цели и способы их достижения, а также трудности, возникающие на каждом этапе выздоровления, и пути их устранения. Данное издание – своеобразная программа, позволяющая шаг за шагом устранить последствия сосудистой катастрофы и вернуть себе утраченное здоровье.



Левин, О.С. Первичная и вторичная профилактика инсульта / О.С. Левин, Е.В. Брилль // Современная терапия в психиатрии и неврологии. – 2016. – № 1. – С. 4-7.

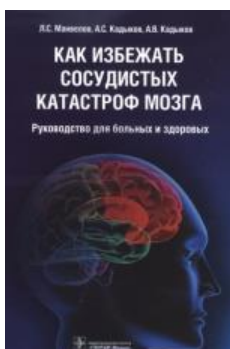
Рассмотрены основные факторы риска первичного инсульта, приведены рекомендации по первичной и вторичной профилактике инсульта.

Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу: <http://cyberleninka.ru/article/n/pervichnaya-i-vtorichnaya-profilaktika-insulta>



Липовецкий, Б.М. Инфаркт, инсульт, внезапная смерть. Факторы риска, предвестники, профилактика / Б.М. Липовецкий. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2015. – 190 с.

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. Если этого не сделать, постепенно или неожиданно начнут себя проявлять признаки нарушения кровообращения со стороны сердца, мозга, сосудов нижних конечностей. У определенной части таких лиц под влиянием физической либо психоэмоциональной нагрузки или после приема алкоголя могут наступить инфаркт, инсульт, опасные нарушения сердечного ритма. Автор показывает, как распознать приближение этих осложнений и что делать, чтобы их предотвратить.

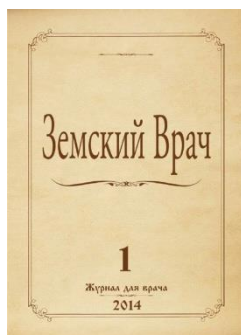


Манвелов, Л.С. Как избежать сосудистых катастроф мозга : руководство для больных и здоровых / Л. С. Манвелов, А. С. Кадыков, А. В. Кадыков. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 160 с. : ил.

В книге подробно рассмотрены и в доступной форме изложены основные вопросы, связанные с сосудистыми заболеваниями головного мозга: этиология, механизмы развития, клинические проявления, диагностика, лечение, профилактика и факторы риска. Даны конкретные рекомендации больным.

Издание предназначено широкому кругу читателей, прежде всего людям с сосудистыми заболеваниями головного мозга и их родственникам, а также тем, кто заботится о состоянии своего здоровья. Может быть рекомендовано медицинским работникам, оказывающим помощь пациентам с сосудистыми заболеваниями головного мозга, студентам медицинских вузов и учащимся медицинских училищ.

Полный текст книги доступен по адресу:
<http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970432761.html>



Мешкова, К.С. Факторы риска и профилактика инсульта / К.С. Мешкова, В.В. Гудкова, Л.В. Стаховская // Земский врач. – 2013. – № 2. – С. 16-19.

Рассмотрены основные факторы риска инсульта, приведены данные эпидемиологических исследований распространенности артериальной гипертензии среди взрослого населения в РФ, даются оценки степени риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:
<http://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-i-profilaktika-insulta>



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.

Представлены международные рекомендации по профилактике ишемического инсульта (ИИ) у больных, перенесших ИИ 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 (анти тромботические препараты, антигипертензивные средства, статины).

Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:

<http://cyberleninka.ru/article/n/vtorichnaya-profilaktika-ishemicheskogo-insulta-mezhdunarodnye-rekomendatsii-i-klinicheskaya-praktika>



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 авторитетным 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.

Книга написана на основе самых последних научных данных, подтвержденных современными, общепринятыми в научных медицинских кругах достоверными исследованиями.

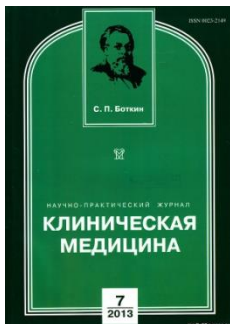
Полный текст книги доступен по адресу: <http://www.rumvi.com/products/ebook/%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82-%D0%B4%D0%BE-%D0%B8-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5/987c79c8-d04a-4e64-8cbe-821e54f82dc5/preview/preview.html>



Фадеев, П.А. Инсульт / П. А. Фадеев. - Москва : Оникс : Мир и образование, 2012. - 155, [2] с. - (Как победить болезнь).

В книге в доступной форме изложены все основные вопросы, связанные с одним из самых массовых заболеваний человечества - инсультом. Читатель узнает, что такое инсульт; какие еще бывают нарушения мозгового кровообращения и чем они различаются; почему возникают эти заболевания и как они проявляются; как оказать первую помощь при инсульте; каковы современные способы лечения; что нужно делать, чтобы предотвратить повторение трагедии.

Здесь содержатся самые достоверные и современные сведения, соответствующие авторитетным рекомендациям зарубежных и отечественных медицинских ассоциаций и проверенные многолетним опытом автора.



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 в электронной библиотеке «КиберЛенинка» 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-chtoby-uberech-sebja.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,стораживающим 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!

	<p>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.</p> <p>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.</p>
	<p>Сайт NeVerdikt.ru объединяет сильных духом людей, всех тех, кто борется со своим недугом и готов поделиться своим опытом с другими.</p> <p>Все материалы, размещенные на сайте, носят ознакомительный характер. Перед применением информации изложенной в материалах сайта, необходимо проконсультироваться со специалистом!</p> <p>В разделе про инсульт (http://neverdikt.ru/insult/profilaktika-insulta-golovnogo-mozga-narodnymi-sredstvami.html) есть страничка <u>по профилактике</u> 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.</p>
	<p>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, 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,</p>

	<p>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>