

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ИНСУЛЬТУ (текст I)

После перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта) Вам придется несколько изменить распорядок своей жизни и подчиняться некоторым правилам, необходимым для того, чтобы полноценно жить и не допустить рецидива заболевания, то есть повторного инсульта. В этом нет ничего страшного: например, вспомните о спортсменах, вся жизнь которых — сплошной режим и тренировки.

Вам необходимо регулярно принимать антигипертензивные средства — лекарства, снижающие артериальное давление. Считается, что для большинства людей нормальным является артериальное давление ниже, чем 120/80 мм. рт. ст., и что даже те пациенты, которым гипертоническая болезнь не выставилась как диагноз, существенно снижают для себя риск развития повторного инсульта, если принимают эти лекарства. Они назначаются на всю жизнь и подбираются индивидуально для каждого пациента. Их нужно принимать каждый день.

Еще одно лекарство, которое нужно принимать всю жизнь — аспирин. Это самое эффективное средство, которое может себе позволить по деньгам каждый. Принимая 75 мг аспирина (или другую дозу, которую рекомендовал Ваш врач), Вы сможете снизить относительный риск повторного инсульта на 13%. Из других лекарств, которые можно добавить к аспирину, чтобы снизить риск еще на несколько процентов, на первом месте стоит курантил (дипиридамо́л). Эти лекарства помогают крови легче протекать по сосудам, влияя на ее свертываемость.

Статины — дополнительная важная для большинства, но не всегда дешевая группа лекарственных средств. Они снижают содержание холестерина в организме. Нужный Вам статин может подобрать и рекомендовать специалист.

Соблюдение этих рекомендаций поможет Вам совместно с Вашим врачом уменьшить вероятность повторного инсульта.

Вопросы (текст I)

1. Что такое инсульт?
 - 1) атеросклероз сосудов сердца;
 - 2) острое нарушение кровообращения в мозге;
 - 3) острое нарушение кровообращения в сосудах сердца;
 - 4) паралич.
2. Что такое рецидив заболевания в данном случае?
 - 1) отдаленные последствия перенесенного инсульта;
 - 2) постепенное ухудшение речи;
 - 3) остаточные явления после перенесенного инсульта;
 - 4) повторный инсульт.
3. С какой целью необходимо соблюдать данные рекомендации?
 - 1) с целью выздоровления после инсульта;
 - 2) с целью предупреждения повторного инсульта;
 - 3) с целью уменьшения риска развития осложнений;
 - 4) с целью предупреждения развития других заболеваний.
4. Какие лекарственные средства, необходимо принимать регулярно?
 - 1) лекарственные средства, увеличивающие свертываемость крови;
 - 2) лекарственные средства, повышающие артериальное давление;
 - 3) лекарственные средства, понижающие артериальное давление;
 - 4) лекарственные средства, повышающие уровень холестерина в крови.
5. Нормальным артериальным давлением считается:
 - 1) АД ниже 120/80 мм. рт. ст.;
 - 2) АД выше 120/80 мм. рт. ст.;
 - 3) АД, равное 140/80 мм. рт. ст.;
 - 4) АД не выше 160/100 мм. рт. ст.
6. Что такое статины:
 - 1) средства, стабилизирующие артериальное давление;
 - 2) средства, увеличивающие содержание гемоглобина в крови;
 - 3) средства, снижающие уровень холестерина в крови

- 4) средства, увеличивающие уровень холестерина в крови.
7. О пользе какого лекарства было упомянуто в рекомендации?
 - 1) иммуноглобулина;
 - 2) аспирин;
 - 3) кавинтона;
 - 4) церебролизина.
 8. Что такое антигипертензивные средства?
 - 1) средства, снижающие артериальное давление;
 - 2) средства, улучшающие кровообращение сердца;
 - 3) средства, увеличивающие артериальное давление;
 - 4) средства, улучшающие кровообращение в капиллярах.
 9. Как длительно необходимо принимать антигипертензивные средства?
 - 1) в течение 2–3 недель после перенесенного инсульта;
 - 2) в течение 1 года после перенесенного инсульта;
 - 3) в течение всей жизни;
 - 4) в течение 1 месяца после перенесенного инсульта.
 10. Как часто необходимо принимать аспирин?
 - 1) по 1 таб. 3 раза в день;
 - 2) по 2 таб. 3 раза в день;
 - 3) по 1 таб. 2 раза в день;
 - 4) такой информации в рекомендации нет.

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ИНСУЛЬТ (текст II)

Инсульт бывает двух видов: ишемический — когда часть мозга получила недостаточное количество крови и питания через сосуды, и геморрагический — когда нарушилась целостность стенки сосуда, и произошло кровоизлияние в мозг.

Здесь мы приводим несколько простых рекомендаций, которые будут полезны пациентам после любого из этих видов инсульта для того, чтобы не допустить или максимально отдалить повторение такой сосудистой катастрофы.

Необходимо отказаться от курения и от общества курильщиков: это снижает относительный риск повторного инсульта на 33%!

Рекомендуется отказаться от приема алкоголя или существенно уменьшить его прием, если ранее Вы употребляли большие дозы. Следуя Европейским рекомендациям, мы советуем мужчинам принимать не более двух бокалов вина, а небеременным женщинам не более одного бокала вина в сутки. Вино можно заменить другими качественными алкогольными напитками, содержащими такое же количество чистого алкоголя.

Также Вам советуем ежедневно не менее 30 минут в день уделять физическим упражнениям — ходьбе, плаванию, лечебной гимнастике и др.

Контроль массы тела — еще одна Ваша обязанность. Оптимальные показатели, к которым надо стремиться — это 18,5–24,9 кг/м². Этот показатель называется индексом массы тела и рассчитывается он следующим образом: находят отношение массы тела (в килограммах) к росту в квадрате (в метрах в квадрате).

Также некоторые изменения должны произойти и в Вашем пищевом рационе. Вам необходимо: 1) достаточное потребление свежих овощей и фруктов; 2) замена большинства животных жиров в пище на растительные; 3) уменьшение количества поваренной соли в пище.

При наличии других заболеваний (сахарного диабета, фибрилляции предсердий и др.) обязательно их тщательное лечение совместно с врачом.

Вопросы (текст II)

1. Что такое геморрагический инсульт?
 - 1) кровоизлияние в мозг;
 - 2) инфаркт миокарда;
 - 3) закупорка просвета сосуда тромбом;
 - 4) атеросклероз сосудов мозга.
2. Для какого из видов инсультов даны эти советы?
 - 1) ишемического;
 - 2) геморрагического;
 - 3) любого;
 - 4) тяжелого.
3. С какой целью необходимо соблюдать данные рекомендации?
 - 1) с целью выздоровления после инсульта;
 - 2) с целью предупреждения повторного инсульта;
 - 3) с целью уменьшить риск развития осложнений;
 - 4) с целью предупреждения развития других заболеваний.
4. На сколько процентов снижает риск повторного инсульта отказ от курения?
 - 1) на 57%;
 - 2) на 33%;
 - 3) на 90%;
 - 4) на 3%.
5. Какое время необходимо уделять физическим упражнениям?
 - 1) не более 1 часа;
 - 2) не более 30 минут;
 - 3) не менее 50 минут;
 - 4) не менее 30 минут.
6. Как называется индекс, показывающий отношение массы тела (в кг) к росту (в метрах) в квадрате?
 - 1) индекс роста;

- 2) индекс массы тела;
 - 3) индекс «масса-рост»;
 - 4) индекс ожирения.
7. Сколько советов по питанию приведено в тексте?
- 1) один;
 - 2) два;
 - 3) три;
 - 4) ни одного.
8. Какие изменения необходимы при потреблении жиров?
- 1) оставить режим таким же, как до инсульта;
 - 2) заменить большинство животных жиров на растительные;
 - 3) добавить молочные жиры;
 - 4) исключить любые жиры из пищи.
9. Какие изменения необходимы в пищевом рационе?
- 1) увеличение количества потребляемых овощей и фруктов;
 - 2) увеличение количества употребляемой жидкости;
 - 3) исключение углеводов;
 - 4) увеличение количества поваренной соли в пище.
10. Какие рекомендации даны по поводу других заболеваний?
- 1) на время реабилитации необходимо прекратить их лечение;
 - 2) можно продолжать их лечение во время реабилитации;
 - 3) необходимо их тщательное лечение совместно с врачом;
 - 4) рекомендаций по этому поводу не было в памятке.

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ИНСУЛЬТУ (текст III)

В нашей стране проживает более миллиона людей, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения — инсульт. В России это заболевание развивается чаще, чем в большинстве развитых стран Европы и Америки, а в Башкирии пока чаще, чем по России в целом. А это значит, что Вы — не одиноки в борьбе с этим недугом, и Вам обязательно стоит знать о реабилитации после инсульта.

Что же это означает? Реабилитация — это комплекс лечебных и профилактических мероприятий, который направлен на максимально возможное восстановление утраченных после перенесенного заболевания способностей пациента.

Реабилитация играет очень важную роль, так как человек после серьезных заболеваний и травм утрачивает самые насущные навыки и способности. И только правильно организованная и своевременно оказанная реабилитационная помощь помогает эти умения вернуть. Реабилитация также может помочь в предупреждении повторного заболевания и осложнений.

Основными принципами успешной реабилитации на сегодня считаются:

- 1) ранее начало;
- 2) непрерывность и длительность;
- 3) преемственность на всех этапах ее проведения;
- 4) комплексный организационный подход с вовлечением разных специалистов.

Сегодня медицинская реабилитация — это не просто назначение каких-либо лекарственных средств или упражнений после выписки из больницы или курс физиотерапии в конце стационарного периода. Реабилитация — это комплекс мероприятий, который включает в себя участие специалистов разных сфер — физиотерапевтов, массажистов, трудотерапевтов, психологов, логопедов и других. Важную роль в реабилитации отводят физическим упражнениям, так как часто пациенты страдают именно нарушениями движений. При нарушениях речи пациентом занимается логопед. Если пациент раньше имел какую-то специальность, то трудотерапевт помогает восстановить ему имевшиеся навыки либо приобрести другие, которые лучше всего подходят для него.

В общем, это не такая уж легкая, как кажется на первый взгляд, работа, в которой должны участвовать как специалисты, так и обязательно Вы сами и ваша семья. Вы должны быть терпеливы и упорны в своем стремлении улучшить свое состояние! А квалифицированные врачи обязательно Вам в этом помогут!

Вопросы (текст III)

1. Сколько в России проживает людей, перенесших инсульт?
 - 1) 100 тысяч;
 - 2) более 10 миллионов;
 - 3) более 1 миллиона;
 - 4) 100 миллионов.
2. Что сказано в статье о частоте инсультов в Башкирии?
 - 1) развивается реже, чем по России в целом;
 - 2) развивается так же часто, как по России в целом;
 - 3) развивается чаще, чем по России в целом;
 - 4) развивается так же часто, как в Татарстане.
3. Что такое реабилитация?
 - 1) это прием лекарств с целью предупреждения повторного инсульта;
 - 2) это комплекс мероприятий, направленный на максимально возможное восстановление утраченных после перенесенного заболевания способностей;
 - 3) это комплекс физических упражнений;
 - 4) это работа разных специалистов, направленная на предупреждение развития осложнений после инсульта.
4. Основных принципов реабилитации в тексте указано:
 - 1) три;
 - 2) четыре;
 - 3) пять;
 - 4) шесть.
5. Одним из принципов реабилитации является:
 - 1) позднее начало;
 - 2) медикаментозное лечение;
 - 3) раннее начало;
 - 4) наблюдение у невролога.
6. Трудотерапевт занимается следующим:

- 1) выдает листки нетрудоспособности;
- 2) занимается трудоустройством пациента;
- 3) помогает восстановить имевшиеся навыки либо приобрести другие;
- 4) занимается нарушениями речи.

7. Реабилитация — это:

- 1) совместная работа специалистов и пациента;
- 2) комплекс мероприятий, проводимых логопедом;
- 3) совместная работа специалистов;
- 4) комплекс мероприятий, проводимых трудотерапевтом.

8. Пациенты после перенесенного инсульта:

- 1) всегда страдают нарушениями речи;
- 2) часто страдают нарушениями движений;
- 3) страдают только нарушениями движений;
- 4) всегда страдают нарушениями речи и движений.

9. Курс реабилитации:

- 1) обязательно должен прерываться;
- 2) должен быть коротким;
- 3) проводят с перерывами в 1 месяц;
- 4) не должен прерываться.

10. Реабилитация также может помочь предупредить повтор заболевания:

- 1) да, но только молодым пациентам;
- 2) неверно;
- 3) верно;
- 4) такой информации в статье нет.

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ ИНСУЛЬТ (текст IV)

Инсульт — это остро развившееся нарушение мозгового кровообращения. Инсульты делят на ишемические (они происходят в трех случаях из четырех) и геморрагические. При ишемическом инсульте отдельный участок мозга недополучает питание, например, в результате перекрытия просвета сосуда тромбом или атеросклеротической бляшкой. При геморрагическом инсульте из-за разрыва сосуда происходит кровоизлияние.

В России инсульт — вторая по частоте причина смертности. Каждый год на каждую тысячу населения происходит 3,45 инсульта, среди молодого трудоспособного населения — 1,3 на 1000 человек. После инсульта 31% пациентов нужна посторонняя помощь, а каждый пятый не может передвигаться самостоятельно.

Крайне важно, чтобы все знали, когда можно заподозрить инсульт, чтобы тут же вызвать «Скорую помощь». От того, насколько быстро Вы наберете 03, зависит жизнь и здоровье человека с инсультом.

Инсульт развивается остро. Это значит, что его признаки могут появиться в течение нескольких минут. Пять основных вопросов, которые нужно задать, чтобы заподозрить инсульт, это:

1. Может ли человек идти и сохранять равновесие?
2. Может ли человек говорить, и симметрично ли у него лицо?
3. Чувствует ли человек слабость или онемение в половине тела?
4. Нарушилось ли (полностью или частично) зрение?
5. Очень ли сильная у человека головная боль?

При отрицательном ответе на первые два вопроса и положительном — на последние три стоит заподозрить инсульт. Инсульт может начаться и с других, не обозначенных здесь, но внезапно возникших симптомов, но эти 5 — самые частые. Если Вы увидели хотя бы один из этих симптомов надо сразу вызвать «Скорую», сказав, что Вы предполагаете инсульт. Если приехавший врач тоже подумает об инсульте, он должен тут же отвезти пациента в больницу, где ему сразу же необходимо провести томографию головного мозга.

Инсульты бывают разные. В некоторых случаях, пациента будут наблюдать лишь несколько часов, а потом дадут рекомендации по образу жизни, покажут гимнастику, назначат аспирин и отпустят домой. В некоторых — лечение может быть сложным и длительным. Важно вовремя поставить правильный диагноз, и Вы можете в этом помочь.

Вопросы (текст IV)

1. Среди причин смертности в России на каком месте стоит инсульт?
 - 1) на первом;
 - 2) на втором;
 - 3) на седьмом;
 - 4) от инсультов не умирают.
2. Сколько основных типов инсульта было выделено?
 - 1) два;
 - 2) три;
 - 3) четыре;
 - 4) пять.
3. Какой тип инсульта развивается чаще?
 - 1) тромбоэмболический;
 - 2) геморрагический;
 - 3) простой;
 - 4) ишемический.
4. Всем ли пациентам после перенесенного инсульта нужна посторонняя помощь?
 - 1) да, всем;
 - 2) нет, она не нужна вовсе;
 - 3) нет, она нужна в 31% случаев;
 - 4) нет, она нужна в 50% случаев.
5. Инсульт обычно развивается постепенно.
 - 1) да;
 - 2) нет, инсульт развивается остро;
 - 3) инсульт может развиваться как остро, так и постепенно;
 - 4) такой информации в тексте нет.
6. Основных вопросов, задав которые можно заподозрить инсульт, приведено:
 - 1) три;

- 2) четыре;
 - 3) пять;
 - 4) шесть;
7. Что происходит с речью при инсульте?
- 1) Человек никогда не испытывает проблем с речью при инсульте
 - 2) Речь может внезапно измениться и утратиться
 - 3) Любой инсульт проявляется тем, что человек перестает разговаривать
 - 4) Постепенное забывание слов — признак инсульта
8. Какой из указанных признаков не перечислен в тексте как возможный при инсульте?
- 1) Может измениться способность ходить
 - 2) Может появиться онемение в части тела
 - 3) Может нарушиться зрение
 - 4) Может нарушиться слух
9. Все ли признаки, затронутые в вопросах, указывают на инсульт?
- 1) любой из этих признаков может быть при развитии инсульта
 - 2) чтобы поставить диагноз «инсульт», должны присутствовать все эти признаки;
 - 3) эти признаки самые редкие;
 - 4) указаны признаки, которых никогда не бывает при инсульте.
10. Наблюдение в больнице после инсульта занимает всего несколько часов?
- 1) всегда;
 - 2) не всегда, оно может быть и длительным;
 - 3) после инсульта пациент всегда лежит в больнице 3 недели;
 - 4) наблюдения после инсульта не требуется.

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ИНСУЛЬТ (текст I)

После перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта) Вам придется несколько изменить распорядок своей жизни и подчиняться некоторым правилам, необходимым для того, чтобы полноценно жить и не допустить рецидива заболевания, то есть повторного инсульта. В этом нет ничего страшного: например, вспомните о спортсменах, вся жизнь которых — сплошной режим и тренировки.

Вам необходимо регулярно принимать антигипертензивные средства — лекарства, снижающие артериальное давление. Считается, что для большинства людей нормальным является артериальное давление ниже, чем 120/80 мм. рт. ст., и что даже те пациенты, которым гипертоническая болезнь не выставилась как диагноз, существенно снижают для себя риск развития повторного инсульта, если принимают эти лекарства. Они назначаются на всю жизнь и подбираются индивидуально для каждого пациента. Их нужно принимать каждый день.

Еще одно лекарство, которое нужно принимать всю жизнь — аспирин. Это самое эффективное средство, которое может себе позволить по деньгам каждый. Принимая 75 мг аспирина (или другую дозу, которую рекомендовал Ваш врач), Вы сможете снизить относительный риск повторного инсульта на 13%. Из других лекарств, которые можно добавить к аспирину, чтобы снизить риск еще на несколько процентов, на первом месте стоит курантил (дипиридамол). Эти лекарства помогают крови легче протекать по сосудам, влияя на ее свертываемость.

Статины — дополнительная важная для большинства, но не всегда дешевая группа лекарственных средств. Они снижают содержание холестерина в организме. Нужный Вам статин может подобрать и рекомендовать специалист.

Соблюдение этих рекомендаций поможет Вам совместно с Вашим врачом уменьшить вероятность повторного инсульта.

Вопросы (текст I)

1. Что такое инсульт?
 - 1) атеросклероз сосудов сердца;
 - 2) острое нарушение кровообращения в мозге;
 - 3) острое нарушение кровообращения в сосудах сердца;
 - 4) паралич.
2. Что такое рецидив заболевания в данном случае?
 - 1) отдаленные последствия перенесенного инсульта;
 - 2) постепенное ухудшение речи;
 - 3) остаточные явления после перенесенного инсульта;
 - 4) повторный инсульт.
3. С какой целью необходимо соблюдать данные рекомендации?
 - 1) с целью выздоровления после инсульта;
 - 2) с целью предупреждения повторного инсульта;
 - 3) с целью уменьшения риска развития осложнений;
 - 4) с целью предупреждения развития других заболеваний.
4. Какие лекарственные средства, необходимо принимать регулярно?
 - 1) лекарственные средства, увеличивающие свертываемость крови;
 - 2) лекарственные средства, повышающие артериальное давление;
 - 3) лекарственные средства, понижающие артериальное давление;
 - 4) лекарственные средства, повышающие уровень холестерина в крови.
5. Нормальным артериальным давлением считается:
 - 1) АД ниже 120/80 мм. рт. ст.;
 - 2) АД выше 120/80 мм. рт. ст.;
 - 3) АД, равное 140/80 мм. рт. ст.;
 - 4) АД не выше 160/100 мм. рт. ст.
6. Что такое статины:
 - 1) средства, стабилизирующие артериальное давление;
 - 2) средства, увеличивающие содержание гемоглобина в крови;
 - 3) средства, снижающие уровень холестерина в крови

- 4) средства, увеличивающие уровень холестерина в крови.
7. О пользе какого лекарства было упомянуто в рекомендации?
 - 1) иммуноглобулина;
 - 2) аспирин;
 - 3) кавинтона;
 - 4) церебролизина.
 8. Что такое антигипертензивные средства?
 - 1) средства, снижающие артериальное давление;
 - 2) средства, улучшающие кровообращение сердца;
 - 3) средства, увеличивающие артериальное давление;
 - 4) средства, улучшающие кровообращение в капиллярах.
 9. Как длительно необходимо принимать антигипертензивные средства?
 - 1) в течение 2–3 недель после перенесенного инсульта;
 - 2) в течение 1 года после перенесенного инсульта;
 - 3) в течение всей жизни;
 - 4) в течение 1 месяца после перенесенного инсульта.
 10. Как часто необходимо принимать аспирин?
 - 1) по 1 таб. 3 раза в день;
 - 2) по 2 таб. 3 раза в день;
 - 3) по 1 таб. 2 раза в день;
 - 4) такой информации в рекомендации нет.

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ИНСУЛЬТУ (текст II)

Инсульт бывает двух видов: ишемический — когда часть мозга получила недостаточное количество крови и питания через сосуды, и геморрагический — когда нарушилась целостность стенки сосуда, и произошло кровоизлияние в мозг.

Здесь мы приводим несколько простых рекомендаций, которые будут полезны пациентам после любого из этих видов инсульта для того, чтобы не допустить или максимально отдалить повторение такой сосудистой катастрофы.

Необходимо отказаться от курения и от общества курильщиков: это снизит относительный риск повторного инсульта на 33%!

Рекомендуется отказаться от приема алкоголя или существенно уменьшить его прием, если ранее Вы употребляли большие дозы. Следуя Европейским рекомендациям, мы советуем мужчинам принимать не более двух бокалов вина, а небеременным женщинам не более одного бокала вина в сутки. Вино можно заменить другими качественными алкогольными напитками, содержащими такое же количество чистого алкоголя.

Также Вам советуем ежедневно не менее 30 минут в день уделять физическим упражнениям — ходьбе, плаванию, лечебной гимнастике и др.

Контроль массы тела — еще одна Ваша обязанность. Оптимальные показатели, к которым надо стремиться — это 18,5–24,9 кг/м². Этот показатель называется индексом массы тела и рассчитывается он следующим образом: находят отношение массы тела (в килограммах) к росту в квадрате (в метрах в квадрате).

Также некоторые изменения должны произойти и в Вашем пищевом рационе. Вам необходимо: 1) достаточное потребление свежих овощей и фруктов; 2) замена большинства животных жиров в пище на растительные; 3) уменьшение количества поваренной соли в пище.

При наличии других заболеваний (сахарного диабета, фибрилляции предсердий и др.) обязательно их тщательное лечение совместно с врачом.

Вопросы (текст II)

1. Что такое геморрагический инсульт?
 - 1) кровоизлияние в мозг;
 - 2) инфаркт миокарда;
 - 3) закупорка просвета сосуда тромбом;
 - 4) атеросклероз сосудов мозга.
2. Для какого из видов инсультов даны эти советы?
 - 1) ишемического;
 - 2) геморрагического;
 - 3) любого;
 - 4) тяжелого.
3. С какой целью необходимо соблюдать данные рекомендации?
 - 1) с целью выздоровления после инсульта;
 - 2) с целью предупреждения повторного инсульта;
 - 3) с целью уменьшить риск развития осложнений;
 - 4) с целью предупреждения развития других заболеваний.
4. На сколько процентов снижает риск повторного инсульта отказ от курения?
 - 1) на 57%;
 - 2) на 33%;
 - 3) на 90%;
 - 4) на 3%.
5. Какое время необходимо уделять физическим упражнениям?
 - 1) не более 1 часа;
 - 2) не более 30 минут;
 - 3) не менее 50 минут;
 - 4) не менее 30 минут.
6. Как называется индекс, показывающий отношение массы тела (в кг) к росту (в метрах) в квадрате?
 - 1) индекс роста;
 - 2) индекс массы тела;

- 3) индекс «масса-рост»;
 - 4) индекс ожирения.
7. Сколько советов по питанию приведено в тексте?
- 1) один;
 - 2) два;
 - 3) три;
 - 4) ни одного.
8. Какие изменения необходимы при потреблении жиров?
- 1) оставить режим таким же, как до инсульта;
 - 2) заменить большинство животных жиров на растительные;
 - 3) добавить молочные жиры;
 - 4) исключить любые жиры из пищи.
9. Какие изменения необходимы в пищевом рационе?
- 1) увеличение количества потребляемых овощей и фруктов;
 - 2) увеличение количества употребляемой жидкости;
 - 3) исключение углеводов;
 - 4) увеличение количества поваренной соли в пище.
10. Какие рекомендации даны по поводу других заболеваний?
- 1) на время реабилитации необходимо прекратить их лечение;
 - 2) можно продолжать их лечение во время реабилитации;
 - 3) необходимо их тщательное лечение совместно с врачом;
 - 4) рекомендаций по этому поводу не было в памятке.

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ИНСУЛЬТ (текст III)

В нашей стране проживает более миллиона людей, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения — инсульт. В России это заболевание развивается чаще, чем в большинстве развитых стран Европы и Америки, а в Башкирии пока чаще, чем по России в целом. А это значит, что Вы — не одиноки в борьбе с этим недугом, и Вам обязательно стоит знать о реабилитации после инсульта.

Что же это означает? Реабилитация — это комплекс лечебных и профилактических мероприятий, который направлен на максимально возможное восстановление утраченных после перенесенного заболевания способностей пациента.

Реабилитация играет очень важную роль, так как человек после серьезных заболеваний и травм утрачивает самые насущные навыки и способности. И только правильно организованная и своевременно оказанная реабилитационная помощь помогает эти умения вернуть. Реабилитация также может помочь в предупреждении повторного заболевания и осложнений.

Основными принципами успешной реабилитации на сегодня считаются:

- 1) раннее начало;
- 2) непрерывность и длительность;
- 3) преемственность на всех этапах ее проведения;
- 4) комплексный организационный подход с вовлечением разных специалистов.

Сегодня медицинская реабилитация — это не просто назначение каких-либо лекарственных средств или упражнений после выписки из больницы или курс физиотерапии в конце стационарного периода. Реабилитация — это комплекс мероприятий, который включает в себя участие специалистов разных сфер — физиотерапевтов, массажистов, трудотерапевтов, психологов, логопедов и других. Важную роль в реабилитации отводят физическим упражнениям, так как часто пациенты страдают именно нарушениями движений. При нарушениях речи пациентом занимается логопед. Если пациент раньше имел какую-то специальность, то трудотерапевт помогает восстановить ему имевшиеся навыки либо приобрести другие, которые лучше всего подходят для него.

В общем, это не такая уж легкая, как кажется на первый взгляд, работа, в которой должны участвовать как специалисты, так и обязательно Вы сами и ваша семья. Вы должны быть терпеливы и упорны в своем стремлении улучшить свое состояние! А квалифицированные врачи обязательно Вам в этом помогут!

Вопросы (текст III)

1. Сколько в России проживает людей, перенесших инсульт?
 - 1) 100 тысяч;
 - 2) более 10 миллионов;
 - 3) более 1 миллиона;
 - 4) 100 миллионов.
2. Что сказано в статье о частоте инсультов в Башкирии?
 - 1) развивается реже, чем по России в целом;
 - 2) развивается так же часто, как по России в целом;
 - 3) развивается чаще, чем по России в целом;
 - 4) развивается так же часто, как в Татарстане.
3. Что такое реабилитация?
 - 1) это прием лекарств с целью предупреждения повторного инсульта;
 - 2) это комплекс мероприятий, направленный на максимально возможное восстановление утраченных после перенесенного заболевания способностей;
 - 3) это комплекс физических упражнений;
 - 4) это работа разных специалистов, направленная на предупреждение развития осложнений после инсульта.
4. Основных принципов реабилитации в тексте указано:
 - 1) три;
 - 2) четыре;
 - 3) пять;
 - 4) шесть.
5. Одним из принципов реабилитации является:
 - 1) позднее начало;
 - 2) медикаментозное лечение;
 - 3) раннее начало;
 - 4) наблюдение у невролога.
6. Трудотерапевт занимается следующим:
 - 1) выдает листки нетрудоспособности;

- 2) занимается трудоустройством пациента;
- 3) помогает восстановить имевшиеся навыки либо приобрести другие;
- 4) занимается нарушениями речи.

7. Реабилитация – это:

- 1) совместная работа специалистов и пациента;
- 2) комплекс мероприятий, проводимых логопедом;
- 3) совместная работа специалистов;
- 4) комплекс мероприятий, проводимых трудотерапевтом.

8. Пациенты после перенесенного инсульта:

- 1) всегда страдают нарушениями речи;
- 2) часто страдают нарушениями движений;
- 3) страдают только нарушениями движений;
- 4) всегда страдают нарушениями речи и движений.

9. Курс реабилитации:

- 1) обязательно должен прерываться;
- 2) должен быть коротким;
- 3) проводят с перерывами в 1 месяц;
- 4) не должен прерываться.

10. Реабилитация также может помочь предупредить повтор заболевания:

- 1) да, но только молодым пациентам;
- 2) неверно;
- 3) верно;
- 4) такой информации в статье нет.

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ ИНСУЛЬТ (текст IV)

Инсульт – это остро развившееся нарушение мозгового кровообращения. Инсульты делят на ишемические (они происходят в трех случаях из четырех) и геморрагические. При ишемическом инсульте отдельный участок мозга недополучает питание, например, в результате перекрытия просвета сосуда тромбом или атеросклеротической бляшкой. При геморрагическом инсульте из-за разрыва сосуда происходит кровоизлияние.

В России инсульт – вторая по частоте причина смертности. Каждый год на каждую тысячу населения происходит 3,45 инсульта, среди молодого трудоспособного населения – 1,3 на 1000 человек. После инсульта 31% пациентов нужна посторонняя помощь, а каждый пятый не может передвигаться самостоятельно.

Крайне важно, чтобы все знали, когда можно заподозрить инсульт, чтобы тут же вызвать «Скорую помощь». От того, насколько быстро Вы наберете 03, зависит жизнь и здоровье человека с инсультом.

Инсульт развивается остро. Это значит, что его признаки могут появиться в течение нескольких минут. Пять основных вопросов, которые нужно задать, чтобы заподозрить инсульт, это:

1. Может ли человек идти и сохранять равновесие?
2. Может ли человек говорить, и симметрично ли у него лицо?
3. Чувствует ли человек слабость или онемение в половине тела?
4. Нарушилось ли (полностью или частично) зрение?
5. Очень ли сильная у человека головная боль?

При отрицательном ответе на первые два вопроса и положительном – на последние три стоит заподозрить инсульт. Инсульт может начаться и с других, не обозначенных здесь, но внезапно возникших симптомов, но эти 5 – самые частые. Если Вы увидели хотя бы один из этих симптомов надо сразу вызвать «Скорую», сказав, что Вы предполагаете инсульт. Если приехавший врач тоже подумает об инсульте, он должен тут же отвезти пациента в больницу, где ему сразу же необходимо провести томографию головного мозга.

Инсульты бывают разные. В некоторых случаях, пациента будут наблюдать лишь несколько часов, а потом дадут рекомендации по образу жизни, покажут гимнастику, назначат аспирин и отправят домой. В некоторых – лечение может быть сложным и длительным. Важно вовремя поставить правильный диагноз, и Вы можете в этом помочь.

Вопросы (текст IV)

1. Среди причин смертности в России на каком месте стоит инсульт?
 - 1) на первом;
 - 2) на втором;
 - 3) на седьмом;
 - 4) от инсультов не умирают.
2. Сколько основных типов инсульта было выделено?
 - 1) два;
 - 2) три;
 - 3) четыре;
 - 4) пять.
3. Какой тип инсульта развивается чаще?
 - 1) тромбоэмболический;
 - 2) геморрагический;
 - 3) простой;
 - 4) ишемический.
4. Всем ли пациентам после перенесенного инсульта нужна посторонняя помощь?
 - 1) да, всем;
 - 2) нет, она не нужна вовсе;
 - 3) нет, она нужна в 31% случаев;
 - 4) нет, она нужна в 50% случаев.
5. Инсульт обычно развивается постепенно.
 - 1) да;
 - 2) нет, инсульт развивается остро;
 - 3) инсульт может развиваться как остро, так и постепенно;
 - 4) такой информации в тексте нет.
6. Основных вопросов, задав которые можно заподозрить инсульт, приведено:
 - 1) три;
 - 2) четыре;

- 3) пять;
 - 4) шесть;
7. Что происходит с речью при инсульте?
- 1) Человек никогда не испытывает проблем с речью при инсульте
 - 2) Речь может внезапно измениться и утратиться
 - 3) Любой инсульт проявляется тем, что человек перестает разговаривать
 - 4) Постепенное забывание слов – признак инсульта
8. Какой из указанных признаков не перечислен в тексте как возможный при инсульте?
- 1) Может измениться способность ходить
 - 2) Может появиться онемение в части тела
 - 3) Может нарушиться зрение
 - 4) Может нарушиться слух
9. Все ли признаки, затронутые в вопросах, указывают на инсульт?
- 1) любой из этих признаков может быть при развитии инсульта
 - 2) чтобы поставить диагноз «инсульт», должны присутствовать все эти признаки;
 - 3) эти признаки самые редкие;
 - 4) указаны признаки, которых никогда не бывает при инсульте.
10. Наблюдение в больнице после инсульта занимает всего несколько часов?
- 1) всегда;
 - 2) не всегда, оно может быть и длительным;
 - 3) после инсульта пациент всегда лежит в больнице 3 недели;
 - 4) наблюдения после инсульта не требуется.