



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

---

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

### «Как восстановиться после инсульта»

(для населения)



ЛИПЕЦК 2018г

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист  
невролог управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ Г. В. Кириллов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист  
по профилактической медицине  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ В. П. Кострова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.



*Инсульт полностью меняет жизнь, человека. Это заболевание врачи относят к одним из самых опасных. Только своевременное лечение и правильно подобранная реабилитация, позволяет уменьшить риск развития рецидивов страшного недуга и восстановить работоспособность человека.*

Процесс восстановления после инсульта - индивидуален. В одних случаях он может проходить достаточно быстро, а в других будет затягиваться на месяцы и годы. Первые два месяца после инсульта самые важные. В это время необходимо постоянное наблюдение лечащего врача и невролога, с которым обсуждаются все этапы восстановительного периода.

### **ПСИХИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**



Не удивительно, что инсульт становится тяжёлым испытанием, часто вызывая депрессию или апатию. Больные становятся раздражительны, вспыльчивы и агрессивны, утратив прежнюю возможность контролировать эмоции. Часто сами они не замечают, как тяжелы стали в общении. Важны терпение родственников, их душевное тепло и поддержка, позволяющие миновать кризис и пройти психологическую реабилитацию после инсульта.

Необходимо сохранять бодрость духа и оптимистичный настрой, а заметив симптомы депрессии, начать лечение.

### **СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ**

Часто восстановление после инсульта напоминает развитие ребенка в первые годы жизни. Больного заново учат координировать свои движения, садиться и ходить. Развивают социальные навыки: говорить, принимать пищу, одеваться, обслуживать себя, осваивать домашнюю обстановку (бытовую технику, дверные замки, т.д.). Поддержка, одобрение на этом этапе очень важна. Она помогает человеку перенесшему инсульт быстрее освоить окружающий мир. Не допускайте, чтобы больной долгое время находился в подавленном состоянии. Если это необходимо используйте помощь психолога.

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕЧИ И ПАМЯТИ**

При поражении соответствующих центров мозга возвращение функций будет постепенным. С утратившим речь больным должен заниматься логопед, а близкие – постоянно разговаривать. Ещё одним препятствием на пути к полноценному общению является «застывание» мимических мышц, устранимое следующими упражнениями:

- ❖ оскаливанием;
- ❖ сворачиванием губ в трубочку;
- ❖ лёгким прикусыванием губ;
- ❖ выдвиганием языка вперёд;

- ❖ облизыванием губ в разных направлениях.

Сначала возвращается произношение звуков, затем – слов. Слышимое больным пение и попытки его воспроизводить станут отличным подспорьем. Больному можно говорить часть слова, чтобы тот его закончил. Хороший эффект даёт повторение стишков и скороговорок.

Восстановлению памяти помогает приём определённых лекарств. В остальном процесс напоминает работу с детьми и включает запоминание и повторение цифр и фраз, занятия в игровой форме, настольные игры, позволяющие сконцентрировать внимание больного на одном действии. Перенёсшему инсульт полезно вспоминать и описывать произошедшее с ним за последний день, неделю, месяц и т.д.

### Комплекс упражнений на восстановление речи после инсульта:

- Поочередно облизываем губы, то справа-налево, то наоборот. 5-10 подходов достаточно.
- Облизываем губы круговыми движениями языка.
- Пробуем скрутить язык в трубочку.
- Рот закрытый. Языком пытаемся дотянуться к мягкому небу.
- Рот закрыт. Зубы разомкнуты.



## ДИЕТА



Питание больного должно быть сбалансированным. Существенных ограничений нет, но может быть целесообразным преобладание в пище продуктов, не задерживающихся в кишечнике и не вызывающих запоров, то есть овощей, фруктов, злаков. Нагрузку на мочевыделительную систему снизит меньшее количество солёной, кислой и пряной пищи. Исключение из рациона кофе и чая благотворно скажется на давлении, а отказ от жирной пищи и быстрых углеводов поможет держать в норме уровень сахара в крови, что также снизит риск повторного инсульта. Бескомпромиссным должен быть отказ лишь от одного – спиртного.

Показаны же перенёсшим инсульт цитрусовые и настойка на сосновых шишках – народное средство, фитонциды которого поддерживают хорошее

состояние нервных клеток. Полезно также выпивать повышенное количество жидкости, 2-3 стакана за день.

Прием пищи осуществляется небольшими порциями не менее 4-х раз в день.

### **Снижает риск развития повторного инсульта:**

- **Антоцианидины.** Содержатся в синих и фиолетовых овощах и фруктах: темный виноград, баклажаны и красная капуста.
- **Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.** Содержатся в морской рыбе.
- **Витамин B6.** Содержится в цельно зерновом хлебе, шпинате, брокколи, спарже, моркови, горохе, грецких орехах, семенах подсолнечника.
- **Калий.** Содержится в шпинате, огурцах, картофеле, моркови, салат-латук.

### **Важно!**

- при употреблении мяса каждый день, риск инсульта увеличивается вдвое;
- из рациона питания необходимо исключить: молочные продукты, красное мясо, яйца, маргарин и любые животные жиры, которые используются в приготовлении пищи.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РУК

Пациенту, который пережил инсульт, рекомендуется первыми тренировать пальцы. Работа с ними помогает активизировать мозговые функции, чтобы восстановить движения руки.

Комплекс упражнений:

- ❖ По 15 секунд каждый палец растирать и разминать.
- ❖ Сесть, положить ладони на бедра, максимально раздвинув пальцы. Каждый из них поднимать вверх, начиная с мизинца и заканчивая большим. После чего руки перевернуть ладонями вверх и проделать то же самое. Повторять упражнение не меньше 10 раз. Чем хуже получается, тем больше времени необходимо уделять таким упражнениям.
- ❖ Сесть, ладони положить на бедра, ближе к коленям. Вращать пальцами по очереди. Ладони перевернуть и продолжать гимнастику пальцами. Таким упражнением тренируется мелкая моторика, а это положительно влияет на работу мозга. Следует выполнять 7 раз.
- ❖ Максимально раздвинуть все пальцы, затем сжать их в кулак. Такие упражнения для восстановления руки повторять 5 раз.
- ❖ В сидячем или лежащем положении поработать пальцами ног. Сначала потянуть их на себя, растопырить, после чего наклонить в обратную сторону, сжать. Упражнение повторяют 10 раз.
- ❖ Руки сцепить замком и по очереди поднимать пальцы. Например, большой на правой руке, затем на левой. Закончив на мизинцах, упражнение продолжают в обратном порядке 10 раз.
- ❖ Совершать щелчок пальцами по очереди, начиная с большого и указательного пальца. Упражнение повторяют 5 раз.



Врачи рекомендуют использовать для разминки пальцев специальные принадлежности. Есть массажные мячики, напоминающие ежика. Их можно перекидывать из правой руки в левую, массировать кисти и пальцы. Каждый день, пострадавший от инсульта должен заниматься с этим мячиком не меньше, чем 3 минуты.

На восстановление правой руки положительно влияет упражнение с двумя мячиками, которые можно перекатывать в ладони.

## ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ И КИСТИ

Кроме гимнастики, а также специальных упражнений, врачи рекомендуют использовать другие методы, чтобы разрабатывать верхние конечности после инсульта.



❖ Кубик Рубика хорошо помогает разминать пальцы. Во время его использования у человека тренируются изгибы всей кисти, разминаются фаланги, укрепляются мышцы. В некоторой степени такой тренажер помогает разрабатывать микро моторику пальцев. При поворотах плоскостей кубика тренируются разные мышцы на руках. Больному необходимо задействовать все пальцы, обхватывая его, таким образом, усилий понадобится больше.

- ❖ Рекомендуется лепить фигурки из пластилина или собирать детский конструктор. Это положительно влияет на процесс восстановления.
- ❖ Врачи рекомендуют больше уделять времени шашкам, шахматам. Игры, которые помогают тренировать не только пальцы, но и саму кисть. Кроме того, они хорошо помогают развивать память и мышление.



Во время восстановления тяжелее всего дается больному отработка мелких движений. Для разработки можно использовать различные тренажеры, чтобы прокручивать их пальцами. Можно каждый день по столу разбрасывать спички и пуговицы, чтобы потом их собрать.

## МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Лечебные схемы приема препаратов, состоят из приема средств улучшающих кровообращение и средств улучшающих обмен веществ головного мозга. Главная задача родственников и близких больного следить, чтобы прием лекарственных препаратов происходил своевременно.

## МАССАЖ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Лечебная гимнастика, состоящая из общеукрепляющих и дыхательных упражнений, находится на первом месте в программе реабилитации. Физические упражнения можно начать выполнять уже через несколько дней, как миновал инсульт. Объем допустимых физических нагрузок зависит от тяжести перенесенного заболевания.



На второй или четвертый день болезни, при условии стабильного состояния, проводят лечение положением. Под этим подразумевают, придание конечностям правильного положения в течение времени, пока больной находится на постельном режиме.

Ещё один комплекс упражнений, доступный лежачим больным, – гимнастика для глаз (движения из стороны в сторону, круговые движения, фокусировка на близких и отдалённых объектах, моргание, сильное зажмуривание).

Перенёсший инсульт проходит восстановление постепенно, приступая затем к гимнастике в положении сидя. Она направлена на переход к целенаправленным движениям и подготовку к ходьбе. Пациенты выполняют:

- ❖ поочерёдный подъём ног;
- ❖ соединение лопаток и запрокидывание головы на вдохе с расслаблением на выдохе;
- ❖ выгибание спины назад на вдохе с расслаблением на выдохе.

После наступает черёд упражнений стоя и возврата к тонким движениям. Комплекс включает:

- ❖ поднимание мелких предметов с пола или стола;
- ❖ потягивания с подъёмом рук на вдохе и возвращением в исходную позицию на выдохе;
- ❖ наклоны туловища;
- ❖ упражнения для рук, в том числе при помощи эспандера;
- ❖ упражнение «ножницы»;
- ❖ приседания.

Лечебный массаж заключается в легком поглаживании мышц и мягком растирании. Часто назначают электростимуляцию мышц. Комплексы лечебной физкультуры подбираются индивидуально для каждого больного, с учетом того, на каком этапе реабилитации он находится. Поначалу занятия проводятся с врачом, а затем с членами семьи и близкими. Основное правило физических тренировок - постепенное увеличение нагрузок.



## ЖИЛИЩЕ

Забрав пациента, домой, родственники должны точно соблюдать рекомендации специалистов, как ухаживать за больным после инсульта. Изменения в квартире могут занять немало времени. Придётся убрать подальше все опасные и способные упасть на больного предметы. Ковры, провода и т.п. могут привести к падению. Если больной использует ходунки или кресло-коляску, нужно обеспечить ему свободный доступ во все помещения, продумать преодоление ступеней или порогов.

Большую независимость обеспечат поручни в ванной комнате, скамейка в душе, специальное сиденье унитаза. Душ, кстати, предпочтительнее ванной. Термометр в нём уберёжет больного со снизившейся тепло чувствительностью от ожогов. Стоит подумать о небьющейся посуде и небольших стульчиках, на которые больной сможет опереться. Поручни будет полезно установить также у кровати и вообще в любом месте, где перенёсший инсульт будет вставать и садиться.

При самостоятельных прогулках вне дома стоит снабдить человека мобильным с функцией вызова одной кнопкой на случай падения или повторного инсульта.



## РАБОТА

Здесь имеем дело с палкой о двух концах. С одной стороны, возвращение к этой части жизни будет важной частью социализации. С другой, психические изменения и физические ограничения могут потребовать раннего выхода на пенсию или освоения удалённой профессии. Важно не спешить с возвращением на рабочее место, убедиться в том, что необходимые возможности полностью вернулись. Если же это не так, стоит с оптимизмом подойти ко времени, освободившемуся для любимого хобби и общения с семьёй.

## ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Секс для перенёсших инсульт не только допустим, но и благотворен в плане реабилитации. Могут сказаться нарушение двигательных навыков, апатия, появиться неприятности со стороны мочеполовой системы (снизиться потенция и чувствительность). Однако при удачном стечении обстоятельств активная половая жизнь поможет наладить эмоциональное состояние и снова сделать больного счастливым.

Что же в итоге? Последствия инсульта при правильном уходе сегодня отнюдь не невозможно исправить. Возможности медицины позволяют вернуться к полноценной жизни порой в весьма короткие сроки. Главное – не утрачивать мотивации, верить в возможность полностью выздороветь и бороться с недугом. Возврат к счастливой жизни почти полностью находится в руках больного и его близких!

**Помните!** Произошедшая мозговая катастрофа, является серьезным предупреждением, но жить после инсульта продолжается! Больной не должен чувствовать себя инвалидом. Выполнение посильных задач, помощь и сочувствие со стороны окружающих поможет победить недуг.

***Будьте здоровы!***

### **Информационный бюллетень подготовила:**

Полякова Л. А. - специалист по гигиеническому воспитанию ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

### **Ссылка на интернет сайты:**

- 1) [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)
- 2) [http://procapilar.ru/useful/articles/525/?utm\\_source=yandex&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=capilar\\_tab](http://procapilar.ru/useful/articles/525/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=capilar_tab)

**При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.**

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-00-19, 31-07-11

e-mail: [orgmetod@inbox.ru](mailto:orgmetod@inbox.ru)

сайт: [www.yazdorov-48.ru](http://www.yazdorov-48.ru)