



29 ОКТЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ
С ИНСУЛЬТОМ

**ПРОФИЛАКТИКА
инсульта
ГОЛОВНОГО МОЗГА**



**ИНСУЛЬТ – ЭТО ЭПИДЕМИЯ
КОТОРУЮ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ**

ОРБИ
межрегиональный фонд
помощи родственникам
больных инсультом

ИНСУЛЬТ - это состояние, при котором в результате прекращения поступления крови в головной мозг из-за закупорки артерии или излития крови через разрыв стенки сосуда происходит повреждение или гибель нервных клеток. Это быстро развивающееся нарушение мозгового кровообращения с одновременным повреждением ткани мозга и расстройством его функций.

алкоголь курение
ИНСУЛЬТ
стресс ЭКОЛОГИЯ

инсульт
все чаще встречается
и у молодых
смертность
от инсульта – 175 случаев
на 100000 населения в год



НЕ ДАЙТЕ ШАНС
ИНСУЛЬТУ!
УКРЕПИТЬ СВОИ ПОЗИЦИИ

www.orbifond.ru



Волонтеры
медики

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ?



ИНСУЛЬТ МОЖЕТ
КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО!
ЕЖЕГОДНО
БОЛЕЕ 450.000
ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ
ПЕРЕНОСЯТ
ИНСУЛЬТ

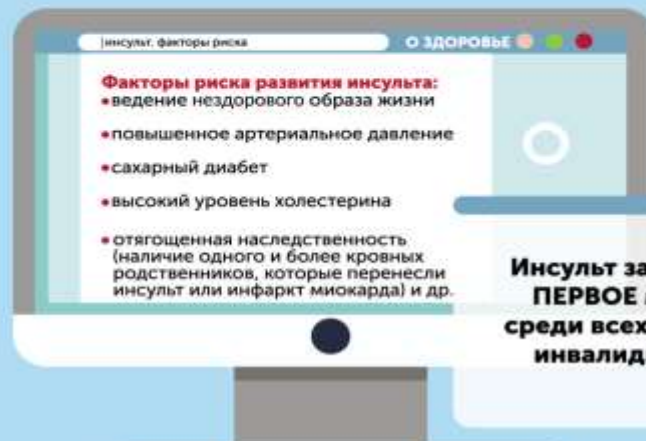


Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток



Ишемический инсульт (80% случаев) – нарушение тока крови в сосуде головного мозга (тромб, бляшка)

Геморрагический инсульт (20% случаев) – кровоизлияние в головной мозг (разрыв сосуда)



Факторы риска развития инсульта:

- ведение нездорового образа жизни
- повышенное артериальное давление
- сахарный диабет
- высокий уровень холестерина
- отягощенная наследственность (наличие одного и более кровных родственников, которые перенесли инсульт или инфаркт миокарда) и др.

Инсульт занимает ПЕРВОЕ место среди всех причин инвалидности



НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ИНСУЛЬТ

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, наступающее вследствие кровоизлияния в головной мозг или закупорки тромбом одного из сосудов.

РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ можно, зная простой тест, который называется «УДАР».



УЛЫБКА:

попросите человека улыбнуться – если уголок рта неподвижен или опущен, лицо перекошено – это симптом инсульта!



ДВИЖЕНИЕ:

попросите поднять руки и удерживать их – если на одной стороне рука не поднимается или сразу опускается – это симптом инсульта!



Артикуляция:

попросите человека полностью назвать себя – если он не может говорить, или говорит неразборчиво, не понимает, что ему говорят – это симптом инсульта!



РЕШЕНИЕ:

если у человека есть перечисленные симптомы, срочно звоните – 03 (со стационарного телефона) или 103 (с мобильного).




ДО ПРИЕЗДА «СКОРОЙ ПОМОЩИ» обязательно сделайте следующее:


- 🔥 Запомните время, когда человеку стало плохо.
- 🔥 Уложите человека на спину.
- 🔥 Подложите под голову подушку или другой подходящий подручный материал, чтобы голова была немного приподнята.
- 🔥 Если у человека рвота – осторожно поверните его на бок.
- 🔥 Ничего не давайте ни пить, ни есть.
- 🔥 Не давайте ему никаких лекарств.
- 🔥 Сообщите врачам СМП время наступления первых симптомов.

ПОМНИТЕ: для спасения полноценной жизни человека при случившемся инсульте **ВАЖНО**, чтобы больной оказался в больнице **НЕ ПОЗДНЕЕ 4,5 часов** от проявления первых симптомов!
ОТ ПРАВИЛЬНОСТИ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАВИСИТ ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО!

ФАКТОРЫ РИСКА инсульта



**АБДОМИНАЛЬНЫЙ
ТИП ОЖИРЕНИЯ:** объем
талии >102 см для мужчин
и >88 см для женщин




ГИПОДИНАМИЯ
развивается при
сидячем
малоподвижном образе
жизни (более 5 ч в день)
и активном движении менее 10 ч
в неделю, включая ходьбу



Если
**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
ЦЕННОСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА**
превышает энергозатраты, то образуется
избыточное количество промежуточных
продуктов обмена, которые
превращаются в жиры и
откладываются в
организме



**ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**
(для взрослых людей
140/90 мм рт.ст. и
более)




УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ
более 5 г в сутки
(1 чайная ложка
без верха)



**ТАБАЧНЫЙ
ДЫМ**
оказывает
токсическое и
канцерогенное
действие на организм,
способствует
атеросклеротическому
поражению сосудов



**УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЬНЫХ
НАПИТКОВ** более
30-50 мл водки или
150-200 мл столового
вина или 500 мл пива



**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ**
(острые или
длительные стрессы)

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА



1. Контролируйте уровень артериального давления, и поддерживайте цифры АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.
2. Принимайте лекарства, которые разжижают кровь (если вам их прописал врач).
3. Систематически контролируйте состояние сосудов шеи, питающих головной мозг с помощью ультразвукового исследования, и состояние сердца по кардиограмме (не реже чем раз в год, при появлении боли в сердце или перебоев – немедленно).
4. Контролируйте уровни сахара и холестерина в крови (с помощью глюкометра и тест-полосок, определяющих холестерин).
5. Будьте физически активны, ходите не менее 3000 шагов в день – достаточная профилактика гиподинамии).
6. Прекратите курить.
7. Не злоупотребляйте алкоголем.
8. Ограничьте потребление соли.
9. Вовремя восполняйте баланс жидкости в организме. Пить нужно дробно чистую пресную воду, желательнее раньше, чем появится жажда.
10. Посетите врача-невролога, если в Вашей семье были случаи инсульта или такие заболевания, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, аритмии, атеросклероз крупных сосудов, инфаркт миокарда, тромбозы артерий и вен.



КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ ИНСУЛЬТА

1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и / или ноге (чаще на одной половине тела);
2. Внезапно возникшее онемение и / или асимметрия лица (опустился угол рта);
3. Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;
4. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);
5. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря координации;
6. Внезапная, очень сильная головная боль.

НЕОБХОДИМО
ДОСТАВИТЬ ПАЦИЕНТА
В БОЛЬНИЦУ
В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ЧАСОВ
ОТ НАЧАЛА РАЗВИТИЯ
ИНСУЛЬТА

**ВСЁ ЭТО УКАЗЫВАЕТ НА МОЗГОВЫЙ ИНСУЛЬТ.
НАДО СРОЧНО ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ» И НИ В КОЕМ
СЛУЧАЕ НЕ ЖДАТЬ, ЧТО ВСЁ САМО ПРОЙДЕТ!**



Реабилитация после перенесенного инсульта

Восстановление двигательной активности после выписки из стационара –

Если не под силу выполнять физические упражнения, рекомендуется начать с ходьбы, поначалу с ходунками или палочкой. Ходить нужно по



ровной дорожке, и поначалу проходить не более 150-200 метров в темпе 50 шагов в минуту, Каждые 50-100 метров останавливаться и отдыхать – торопиться нельзя! Все делать под присмотром родственников.



Работа с речью, памятью и эмоциональным состоянием –

Дольше всего восстанавливается речь – не менее 6 мес. Столько же, а то и дольше, продолжается головокружение и слабость в конечностях. Научиться говорить больше зависит от родственников. Ему полезно обсуждать просмотренные фильмы, новости, больше читать и обсуждать прочитанное. Помогут восстановить речь и занятия с логопедом.



Труднее справиться с эмоциями, подавленностью и угнетенностью. Рекомендуется психотерапия и физиотерапевтические расслабляющие процедуры – массаж, иглоукалывание,



ванны.

Будьте здоровы
«Здоровье не всё,
но всё без здоровья – ничто»
Сократ.



Помните!

- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
- Берегите здоровье!
- Спасибо за внимание!