

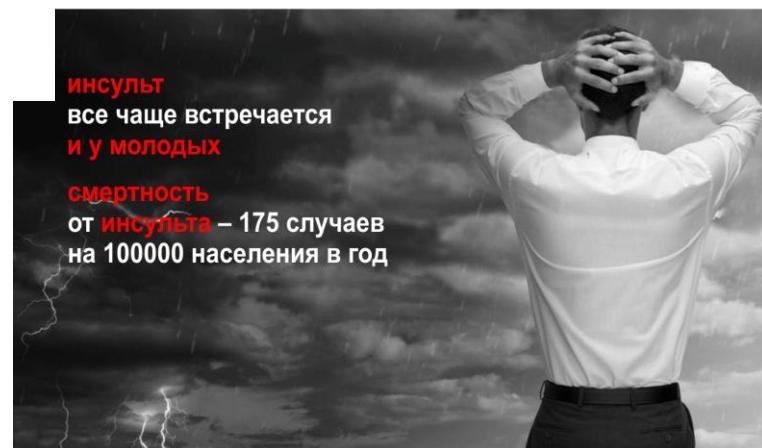


ИНСУЛЬТ - это состояние, при котором в результате прекращения поступления крови в головной мозг из-за закупорки артерии или излияния крови через разрыв стенки сосуда происходит повреждение или гибель нервных клеток. Это быстро развивающееся нарушение мозгового кровообращения с одновременным повреждением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

инсульт – это эпидемия которую можно остановить

ОРБИ
межрегиональный фонд помощи родственникам больных инсультом

алкоголь курение
инфаркт
стресс экология



инфаркт
все чаще встречается
и у молодых

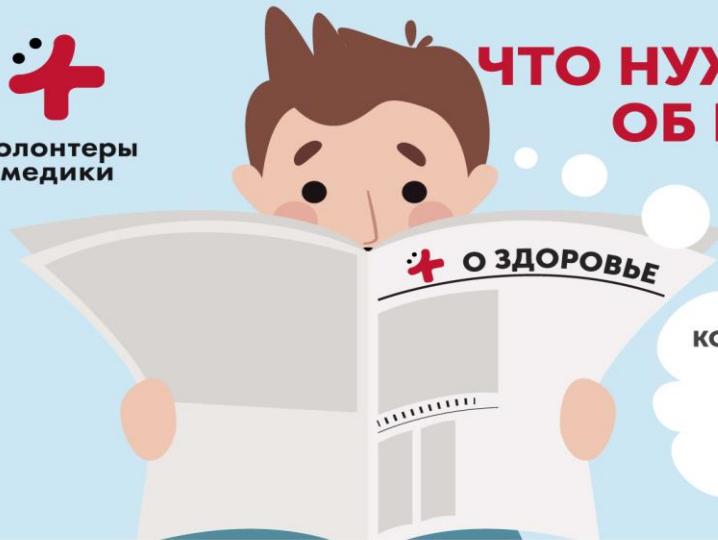
смертность
от инфаркта – 175 случаев
на 100000 населения в год

НЕ ДАЙТЕ ШАНС
ИНСУЛЬТУ
УКРЕПИТЬ СВОИ ПОЗИЦИИ



Волонтеры
медицины

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ?



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 МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ.
НАДО СРОЧНО ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ» И НИ В КОЕМ
СЛУЧАЕ НЕ ЖДАТЬ, ЧТО ВСЁ САМО ПРОЙДЁТ!



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».



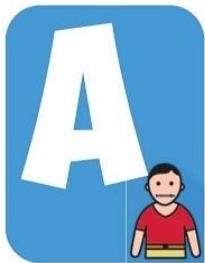
УЛЫБКА:

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



ДВИЖЕНИЕ:

попросите поднять руки и держивать 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



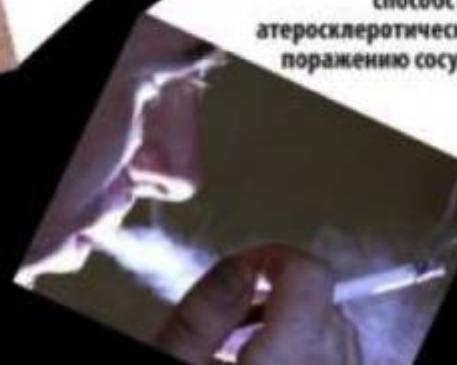
АБДОМИНАЛЬНЫЙ ТИП ОЖИРЕНИЯ: объем талии >102 см для мужчин и >88 см для женщин



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



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)



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



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





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 гиподинамики).
6. Прекратите курить.
7. Не злоупотребляйте алкоголем.
8. Ограничьте потребление соли.
9. Вовремя восполняйте баланс жидкости в организме. Пить нужно дробно чистую пресную воду, желательно 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.



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.



ванны.

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