


РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ ПОМОЖЕТ ТЕСТ:

У
Улыбка

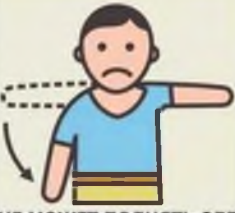
Д
Движение

А
Афазия

Р
Решение



НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ОБЕ
РУКИ ОДНОВРЕМЕННО.
ОДНА ОСЛАБЛА



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ГОВОРИТЬ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103 СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03

ИНСУЛЬТ - это заболевание, при котором нарушается кровоснабжение определенного участка головного мозга, вследствие чего нарушаются функции организма.

ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА

артериальная гипертония



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
выше
140/90 мм.рт.ст

курение



нерациональное питание



избыточное потребление алкоголя



низкая физическая активность



сахарный диабет



ожирение



стрессы



ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА

Носы жизни



5.
Нечто, похожее
на пищевое отравление.
Сильная боль в животе.
Частое с низкой температурой, рвотой.



1.
Боль в шее, левой руке, локте и даже ноге.
Главное не то, где болит – сколько, как.
Идут приступы по 10–15 минут и дольше.



2.
Бледность, слабость, внезапное
появление липкого пота.
Иногда инфаркт сопровождается
всприичивое (на первый взгляд)
повышение температуры до 38.5°C.



4.
Зубная боль и боль в левой
стороне челюсти.
Если идут не к кардиологу, а к стоматологу,
теряя драгоценные часы.



первые
признаки



3.
Приступ, напоминающий астму.
Повзлается одышка, хрипы в груди,
кашоташа в груди.
Это может быть
«астматический» тип инфаркта.



Ждать нельзя!

Экстренный вызов

03

или

112



Если у человека хотя бы один
из этих симптомов, **вызывайте**
«Скорую помощь».

Врачи на месте
сделают ЭКГ
и уточнят диагноз.



РАССКАЖИ РОДИТЕЛЯМ

ИНФАРКТ МИОКАРДА – гибель клеток сердечной мышцы вследствие острого нарушения их кровоснабжения

ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА



**Интенсивная боль
за грудиной**



**Боль не прекращается
после приема нитроглицерина**



**Продолжительность боли
более 15 минут**

**ЕСЛИ КОМУ-ТО РЯДОМ СТАЛО ПЛОХО, НЕОБХОДИМО
СРОЧНО ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»**

Помните! Время, за которое можно успеть остановить гибель клеток сердечной мышцы – **6 часов** от начала появления признаков.



103



03

МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу руки, ноги.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя).

А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения артериального давления до уровня < 140/90 мм рт. ст. при гипертонии).

ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

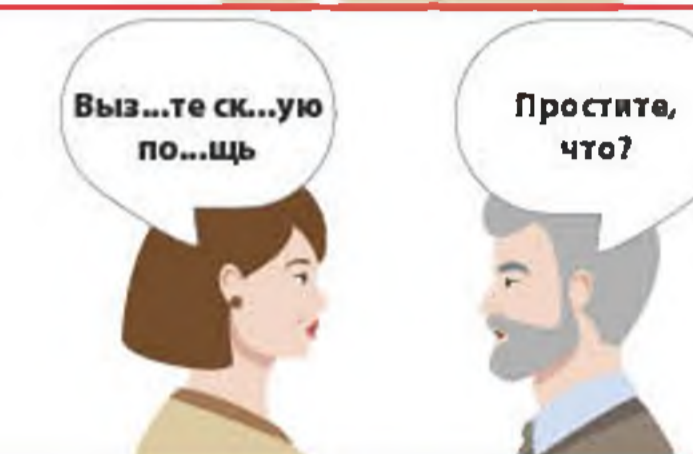
Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



Н

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



С

СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



У

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Л

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Ь

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная)



ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте **СКОРУЮ ПОМОЩЬ** по телефонам:

103 и 112

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!



Факторы риска инфаркта миокарда

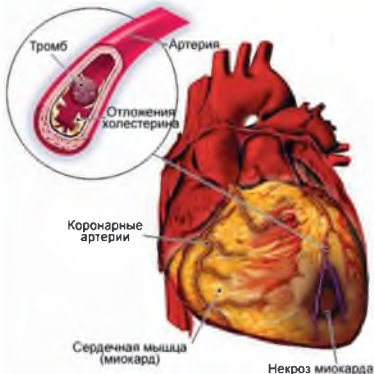


Чтобы предотвратить ИНФАРКТ:





Инфаркт миокарда – это гибель клеток сердечной мышцы вследствие нарушения их кровоснабжения. Погибшие клетки сердца замещаются рубцовой тканью, неспособной к сокращению. Это значительно ухудшает работу сердца.



Признаки инфаркта:

- Интенсивная сжимающая/давящая боль за грудиной (кинжальная, раздирающая, жгучая, «кол в грудной клетке»);
- Боль может отдавать в руку, шею, спину, челюсть слева или область лопаток;
- Боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 15 минут;
- Резкая слабость, бледность кожных покровов, обильный холодный пот, чувство страха, учащением пульса, резкими колебаниями артериального давления (давление может быть как повышенным, так и пониженным).



ВНИМАНИЕ:

- Иногда больные могут жаловаться только на дискомфорт за грудиной, одышку и боль в левой руке;
- Нередко инфаркт миокарда протекает **безболезненно**, что характерно для больных сахарным диабетом, так как у «диабетиков» снижен болевой порог из-за нарушения чувствительности.

До прибытия «СКОРОЙ ПОМОЩИ»:

- Обеспечить больному покой, уложив его так, чтобы голова и грудь были на возвышении.
- Облегчить дыхание, расстегнув или сняв с него стесняющую одежду.
- Обеспечить доступ свежего воздуха



ПОМНИТЕ!

Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии сердца и остановить гибель клеток сердечной мышцы – **«терапевтическое окно» — 6 часов** от начала появления симптомов.

Чем раньше Вы вызовете бригаду «скорой помощи», тем более эффективным будет лечение и меньше осложнений инфаркта.



При наличии этих признаков необходимо срочно вызвать «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!

Вызов скорой медицинской помощи

103

ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА МЕДИКОВ



Поднимите голову больного над уровнем тела на 30 градусов. При этом на подушке, свернутом одеяле или одежде должны быть также и плечи, чтобы не ухудшался кровоток по позвоночным артериям



Переверните его на правый бок. Подложите пакет/таз на случай рвоты



Ослабьте стесняющую одежду. Расстегните воротничок, ремень, пуговицы и откройте пошире окна



Измерьте большое давление. При значении от 140/90 дайте ему выпить его лекарства от гипертонии. Если это невозможно, опустите ноги больного в таз с горячей водой или обложите бутылками с водой 40-43 °С

Профилактика инсульта:

1. Питайтесь правильно. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злакам, бобовым, орехам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы. При этом потребление жиров, масла, сладостей и алкоголя следует максимально сократить.

2. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом. В среднем взрослый человек должен ежедневно ходить пешком на расстояние не менее 3 километров (или не менее 30 минут).

3. Избегайте стрессов.

4. Откажитесь от курения и алкоголя.

5. Контролируйте свое артериальное давление.

6. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Для этого нужно обратиться к своему терапевту.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНСУЛЬТА

Из 100 человек, перенесших инсульт:

35 - умирают в первые 30 дней с момента возникновения инсульта

13 - умирают от осложнений в течение года после инсульта

10 - становятся полными иными инвалидами

20 - становятся инвалидами частично, т. е. способны себя обслуживать

22 - частично восстанавливаются после инсульта, т. е. могут работать

Риск повторного инсульта:

15% - если человек принимает прописанные врачом лекарства

35% - если человек их не принимает

Вы находитесь в группе риска, если:

1. Ведете малоподвижный образ жизни.
2. Имеете повышенное артериальное давление (гипертония).

3. Едите много жирного, сладкого, острого, соленого.

4. Курите.

5. Злоупотребляете алкоголем.

6. Испытываете постоянные стрессы.

7. У Вас сахарный диабет или ишемическая болезнь сердца.

8. Один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт.

9. У Вас порок сердца, аритмия, или Вы ранее перенесли инфаркт.

10. Вы женщина и применяете гормональные контрацептивы без контроля со стороны врача. Риск повышается, если Вы курите и страдаете варикозным расширением вен.

11. Вам больше 50 лет. Максимальный риск возникновения инсульта наступает после 50 лет, возрастая с каждым прожитым годом. При этом в возрасте от 45 до 60 лет инсульт у мужчин случается в 1,5 раза чаще, чем у женщин. Инсульты случаются и у молодых людей, их причина - гипертония, врожденные anomalies сосудов.



**Соблюдайте правила
рационального питания**



**Контролируйте
артериальное давление**



**Откажитесь
от курения**

**Не употребляйте
алкоголь**



Профилактика инсульта

**Занимайтесь
физической
культурой**



**Проверяйте уровень
холестерина
и сахара
в крови**



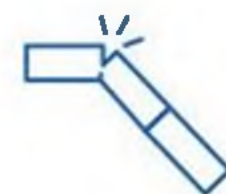
**Избегайте
стресса**



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ



СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ
САХАРА В КРОВИ



СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО
АЛКОГОЛЯ



ОТСЛЕЖИВАТЬ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА



СОН 7-8 ЧАСОВ В ДЕНЬ



ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН
И БОЛЬШЕ ВОДЫ



ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ



АКТИВНОСТЬ И СПОРТ



ИНСУЛЬТ*

*острое нарушение мозгового кровообращения вследствие которого часть клеток мозга погибает

РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ ПОМОЖЕТ ТЕСТ

У

улыбнуться

З

заговорить

П

поднять



У – попроси пострадавшего **УЛЫБНУТЬСЯ**.

Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



З - попроси пострадавшего **ЗАГОВОРИТЬ**.

Например, сказать: «За окном светит солнце»
Не может разборчиво произнести предложение?



П - попроси пострадавшего **ПОДНЯТЬ** обе руки.

Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?

ЕСЛИ КОМУ-ТО РЯДОМ СТАЛО ПЛОХО, НЕ ВОЛНУЙСЯ –
СРОЧНО ВЫЗЫВАЙ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»

Помни! Время, за которое можно успеть помочь
человеку – **4 часа** от начала появления признаков.



103



03



ИНФАРКТ. ИНСУЛЬТ.

КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСКИ?



ПРАВИЛО 1: ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО (МЕНЬШЕ ЖИРНОЙ И СОЛЕННОЙ ПИЩИ, БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ).

ПРАВИЛО 2: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ХОДЬБА 40 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО, ПЛАВАНИЕ, БЕГ).

ПРАВИЛО 3: ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (У КУРИЛЬЩИКОВ ИНФАРКТЫ И ИНСУЛЬТЫ СЛУЧАЮТСЯ В 2 РАЗА ЧАЩЕ).

ПРАВИЛО 4: РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ (ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НЕДУГА).

ПРАВИЛО 5: КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА В КРОВИ.

АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ИНСУЛЬТ

При внезапном появлении одного или нескольких признаков:

Слабость или полное отсутствие движения в руке и/или ноге с одной стороны.

«Перекос» лица



Попросите улыбнуться

«Перекос» лица



Попросите удерживать руки перед собой

Парализованная рука не поднимется или быстро опустится

- Речевые нарушения → «Каша во рту» или пациент вообще не может говорить
- Остро возникающая, очень сильная головная боль по типу «удара по голове», часто с тошнотой и рвотой.
- Потеря сознания.

**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ!
(ТЕЛЕФОН 103)**

До прибытия бригады скорой помощи:



- Уложить пациента (в постель, на любую горизонтальную поверхность).
- При рвоте - немедленно повернуть на бок.
- Ни в коем случае ничего не давать есть и пить (включая таблетки)!
- При возможности - уточнить точное время начала заболевания и названия принимаемых препаратов, измерить артериальное давление.
- Больному с подозрением на инсульт категорически запрещается вставать, ходить, пить, есть, курить.

**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ ПРИ
ОБНАРУЖЕНИИ ОДНОГО
ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ
ПРИЗНАКОВ ИНСУЛЬТА
ПО ТЕЛЕФОНУ 103**





ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



Н

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



С

СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



У

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Л

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Ь

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (внезапная и сильная)



ТРЕВОГА

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте
СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам: **103** или **112**



Несвоевременное обращение за медицинской помощью может привести к летальному исходу, тяжелым осложнениям и инвалидности!

МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ



Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу руки, ноги.

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВИДА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- **Геморрагический** (когда происходит разрыв сосуда с последующим кровоизлиянием)
- **Ишемический** (когда нарушается кровоснабжение мозга из-за сужения мозговой артерии или ее закупорки кровяным сгустком)

Диагностика вида мозгового инсульта принципиально важна для оказания квалифицированной медицинской помощи на современном уровне.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

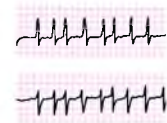
Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя).

А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения артериального давления до уровня < 140/90 мм рт. ст. при гипертонии).

ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ?

Лечение мозгового инсульта существует, и его эффективность зависит от своевременности обращения за квалифицированной помощью.

Вначале врачи установят причину развития мозгового инсульта.

Если причиной инсульта послужила закупорка мозгового сосуда тромбом, то в первые 3-4 часа после возникновения симптомов возможно внутривенное введение лекарственных препаратов, растворяющих тромб. Это может обеспечить полное восстановление нарушенных функций.

Специальные методы лечения существуют и в том случае, если причиной инсульта стал разрыв мозгового сосуда. Возможно хирургическое лечение: остановка кровотечения и удаление излившейся крови (гематомы).