

# ИНСУЛЬТ

Знания о симптомах и необходимой помощи при инсульте в ряде случаев могут спасти жизнь



## ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ

**ИНСУЛЬТ** - это острое нарушение мозгового кровообращения, при котором может нарушаться речь, зрение, движения в руке или ноге, человек может стать инвалидом и даже погибнуть. Инсульт бывает двух типов: ишемический (80-90% случаев) и геморрагический (10-20%).

**Ишемический инсульт** - это гибель участка мозга в результате закупорки питающей его артерии.



**Геморрагический инсульт** - это кровоизлияние в мозг в результате разрыва сосуда.

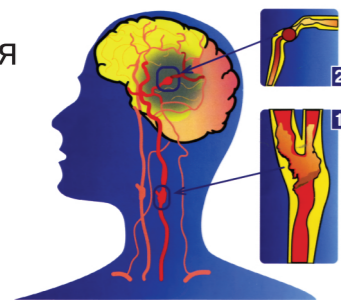


## ПРИЧИНЫ ИНСУЛЬТА

В каждом случае причину инсульта устанавливают индивидуально. Может быть выявлена какая-то одна причина из перечисленных ниже либо их сочетание.

### АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СОСУДОВ

- 1 Атеросклеротическая бляшка;
- 2 Тромб или оторвавшийся фрагмент атеросклеротической бляшки перекрыл сосуд



### ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Без постоянного лечения приводит к повреждению сосудов мозга - к их выраженному сужению с развитием ишемического инсульта или к их разрыву и кровоизлиянию в мозг.

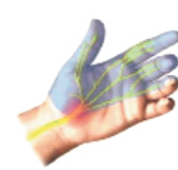
### НАРУШЕНИЯ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ

Приводят к образованию тромбов в сердце и сосудах. Оторвавшийся тромб может попасть в сосуды мозга и привести к инсульту.

### БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Мерцательная аритмия, патология клапанов сердца, а также инфаркт миокарда и эндокардит приводят к образованию тромбов в сердце. Тромб может оторваться и перекрыть сосуд, питающий головной мозг.

## ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО 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**



**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 баланса и координации**



**6. Внезапная очень сильная головная боль**

### БЫСТРЫЙ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНСУЛЬТА

Попросите человека выполнить три несложных действия:

**1. Улыбнуться:** При инсульте улыбка асимметрична



**2. Поднять обе руки:** При инсульте одна рука произвольно опускается



**3. Повторить простое предложение:** При инсульте речь невнятна



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ**

**03**

или

**112**

**С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА**



**И ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

**С помощью специальной шкалы врач может определить ваш риск развития грозных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет.**

Все чаще мозговые инсульты развиваются у людей молодого трудоспособного возраста,

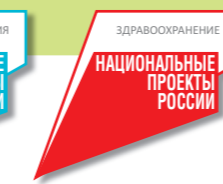
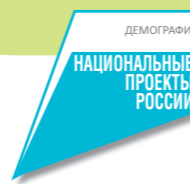
поэтому так важно, не откладывая на потом, пройти профилактическое обследование и оценить ваш персональный риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе мозгового инсульта.



Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45

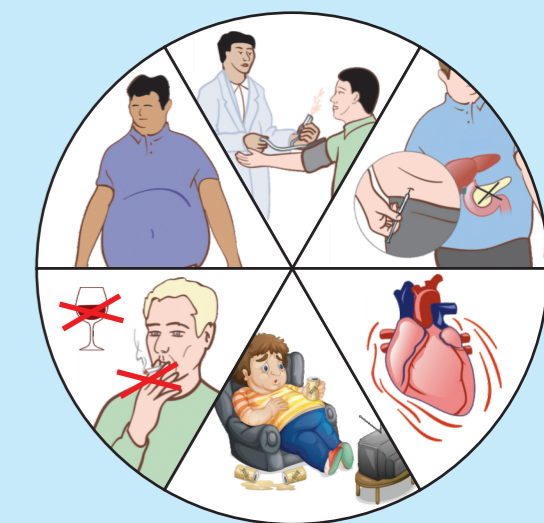
[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru) [aocmp\\_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Отпечатано в ООО «Издательский дом Дважды два. Заказ № 55632. Тираж 300. 2021 г.



## КАК СНИЗИТЬ РИСК ИНСУЛЬТА

Своевременное выявление основных факторов риска инсульта позволит значительно снизить его вероятность. Контроль факторов риска особенно важен для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеванию, а также людей, перенесших ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.



### ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

**Повышенное артериальное давление** (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)  
**Нарушение сердечного ритма** (мерцательная аритмия)  
**Повышенный уровень холестерина** (> 5 ммоль/л)  
**Сахарный диабет**  
**Ожирение**

**Курение** (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)  
**Низкий уровень физической активности** (менее 30 мин. физической активности в день)  
**Избыточное употребление алкоголя**

### ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

- 1. Диета.** Стоит исключить продукты, в которых холестерин и животные жиры содержатся в большом количестве.
- 2. Регулярные физические упражнения.** Такой метод позволяет значительно снизить уровень риска возникновения ожирения, тромбообразования и др.
- 3. Отказ от курения и алкоголя.** Никотин вызывает сужение сосудов, способствует развитию атеросклероза. Алкоголь разрушает печень - основной орган, ответственный за обмен холестерина в организме.
- 4. Профилактика и борьба с сахарным диабетом.** Своевременный контроль уровня глюкозы в крови позволит предотвратить появление атеросклероза и развиться сужению сосудов.
- 5. Постоянный контроль артериального давления, уровня холестерина в крови.**
- 6. Профилактика различных сердечных заболеваний и борьба со стрессом.**