

ИНСУЛЬТ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

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 могут 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.

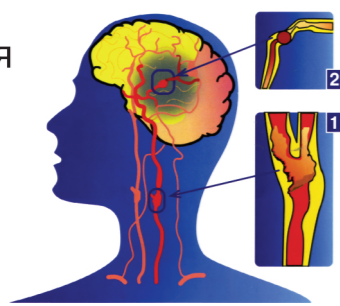


ПРИЧИНЫ ИНСУЛЬТА

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.

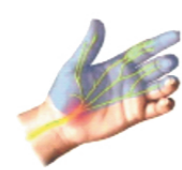
НАРУШЕНИЯ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ

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:

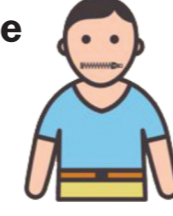
1. Улыбнуться:
При инсульте улыбка асимметрична



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

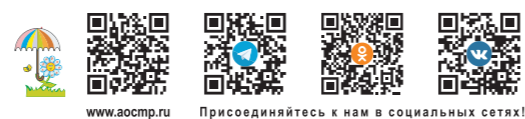


И ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

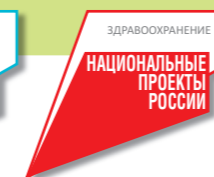
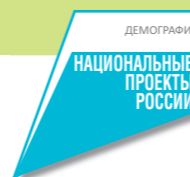
С помощью специальной шкалы врач может определить ваш риск развития грозных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет.

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.

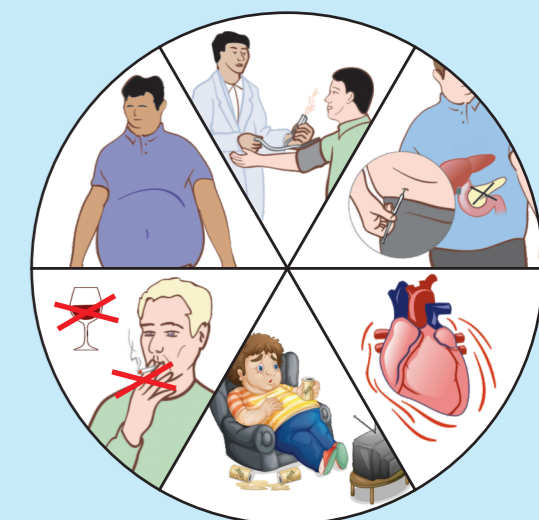


Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения; снижение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области, ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.
www.aocmp.ru



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 развитие сужения сосудов.
5. **Постоянный контроль артериального давления, уровня холестерина в крови.**
6. **Профилактика различных сердечных заболеваний и борьба со стрессом.**