

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!

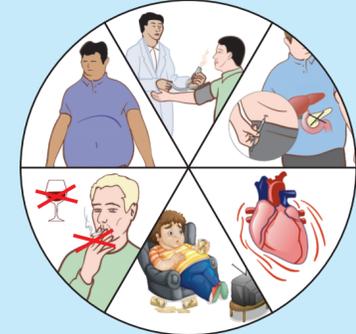
С помощью специальной шкалы врач может определить ваш риск развития грозных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет.

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.

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.**



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



Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН», т. 51-81-81. Заказ С-22-3419. Тираж 300. 2022 год.