

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ



И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и отмиранию клеток головного мозга. В результате нарушаются или полностью выпадают функции, за которые отвечал конкретный участок мозга.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ МОЗГОВУЮ КАТАСТРОФУ:

- 1 Контролируйте свое артериальное давление, норма - ниже 140/90 мм рт. ст. !
- 2 Контролируйте сахар в крови. Нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя - 5,5 ммоль/л.
- 3 Откажитесь от курения и употребления алкогольных напитков.
- 4 Ограничьте употребление соли до 5 г в день (чайная ложка без горки).
- 5 Нормализуйте свой вес.
- 6 Избегайте стрессов.
- 7 Спите не менее 7-8 часов в день.
- 8 Будьте физически активными (минимум 30 минут ходьбы в умеренном темпе ежедневно).
- 9 Регулярно проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.

Будьте здоровы!



**ЗАПОМНИТЕ
РАННИЕ ПРИЗНАКИ**

ИНСУЛЬТА

1



Асимметрия лица:
уголок рта опущен,
улыбка не симметрична.

2



Не может удержать
поднятые руки, одна
опускается.

3



Неразборчивость речи:
не может разборчиво
произнести свое имя,
ответить на вопросы,
сознание спутано.

.....
**При наличии 1-2
или всех 3 признаков
незамедлительно,
в течение первых
5 минут, вызовите
скорую помощь!**
.....



**103
112**

**ПОМНИТЕ, ЧТО У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ НЕ БОЛЕЕ
4,5 ЧАСОВ, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ
МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО.**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОПЕРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



РЕГИОНАЛЬНОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ
ФСС РФ по УР

ОРБИ
фонд борьбы с инсультом

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и гибели клеток головного мозга. В результате нарушаются или полностью выпадают функции, за которые отвечал конкретный участок мозга.

Как определить инсульт?

FAST (быстрая) – диагностика
Face - Arm - Speech - Time = «Лицо - Рука - Речь - Время»



1 Попросите человека улыбнуться или показать зубы. При инсульте лицо «перекошено» (угол рта с одной стороны «висит»), улыбка похожа на оскал.



2 Попросите человека поднять и удерживать в течение 5 секунд обе руки под углом 90 градусов (в положении сидя) или под углом 45 градусов (в положении лежа). При инсульте одна рука опускается.



3 Попросите человека сказать любую незамысловатую фразу (например, свою фамилию, имя, отчество, возраст, текущий месяц). При инсульте речь невнятная, неразборчивая.

Что делать, если Вы заподозрили инсульт?

- 1** Срочно вызовите бригаду скорой медицинской помощи.
- 2** Если человек в сознании, помогите ему принять удобное положение с поднятым головным концом, обеспечьте приток свежего воздуха, расстегните ворот рубашки, ремень, снимите стесняющую одежду.
- 3** Если человек без сознания, убедитесь, что он дышит. Удалите изо рта съемные протезы, остатки пищи, рвотные массы. Поверните его набок.
- 4** Ожидайте прибытия бригады СМП.



**103
112**



**Кто больше всего
подвержен инсульту?**



- 1** Пожилые люди (60 лет и старше).
- 2** Лица мужского пола.
- 3** Курящие и употребляющие алкоголь.
- 4** Люди с ожирением и недостаточной физической активностью.
- 5** Инсульт провоцируют аномально жаркая погода, эмоциональный стресс.
- 6** Люди с артериальной гипертензией. Не пренебрегайте приемом препаратов, даже когда у вас «хорошее» самочувствие!
- 7** Инсульту способствуют имеющиеся заболевания сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, патология клапанов сердца). Регулярно наблюдайтесь у лечащего врача, выполняйте его рекомендации!