

Как не стать жертвой инсульта

Что такое инсульт?

Это синдром острого нарушения кровообращения головного мозга. Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы. Бывает два вида инсультов: ишемический и геморрагический. При ишемическом – сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения, а при геморрагическом – сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг.

“ Ежегодно в Удмуртии регистрируется около 6 000 инсультов, то есть, в среднем, около 15 инсультов в день ”

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 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 аномалии сосудов.

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. Норма для взрослого человека - 120/80 мм рт. ст.

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

Симптомы, как определить инсульт:

2

Попросите человека вытянуть руки. Если одна рука опускается или не поднимается совсем, если человек чувствует слабость, онемение в конечностях одной половины тела, это также повод заподозрить инсульт.

1

Попросите человека улыбнуться. Вас должно насторожить, если лицо при этом становится несимметричным, а улыбка - кривой.

3

Попросите человека что-нибудь сказать. При инсульте речь будет невнятной, или человек совсем не может говорить, или не понимает речь других людей. Бывает, что при остром инсульте нарушается глотание (или человек совсем не может глотать).

Если все три симптома
налицо, вероятность
инсульта - **90%**

Может возникнуть внезапная и очень сильная головная боль с тошнотой и рвотой, потеря сознания.

Что нужно делать при инсульте?

1. Немедленно вызвать «скорую». В течение 4,5 часов после инсульта больному можно оказать максимально возможную медицинскую помощь. Это значительно увеличивает шансы выжить и вернуться к нормальной жизни.

2. Уложить больного, обеспечить ему доступ воздуха.

3. Измерить артериальное давление. Если оно выше 200 мм рт. ст., можно дать лекарство «от давления», которое человек обычно принимает. Если ниже - лучше не давать вообще никаких лекарств до приезда врачей.





КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

создание
инфографики
mideal.ru

K+31
КЛИНИКА



РУКИ

Не может
поднять
обе руки



ЛИЦО

Онемение губ
или половины лица,
часто перекос лица



ЯЗЫК

Высунутый
язык
искривлен



РЕЧЬ

Внезапное
нарушение
речи



При появлении хотя бы одного из симптомов инсульта срочно вызывайте «Скорую помощь». Наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа, максимум шесть часов

1

Уложите больного на высокую подушку, голова под углом 30 градусов

2

Откройте форточку или окно, снимите стесняющую одежду

3

Измерьте артериальное давление

4

При первых признаках рвоты поверните голову больного на бок



ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



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



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



Главные причины смерти в мире

Статистика ВОЗ



Ишемические заболевания сердца

7.4 млн

Инсульт

6.7 млн

ХОБЛ

3.1 млн

Респираторные заболевания

3.1 млн

Рак легких

1.6 млн

Сахарный диабет

1.5 млн

Диарея

1.5 млн

СПИД

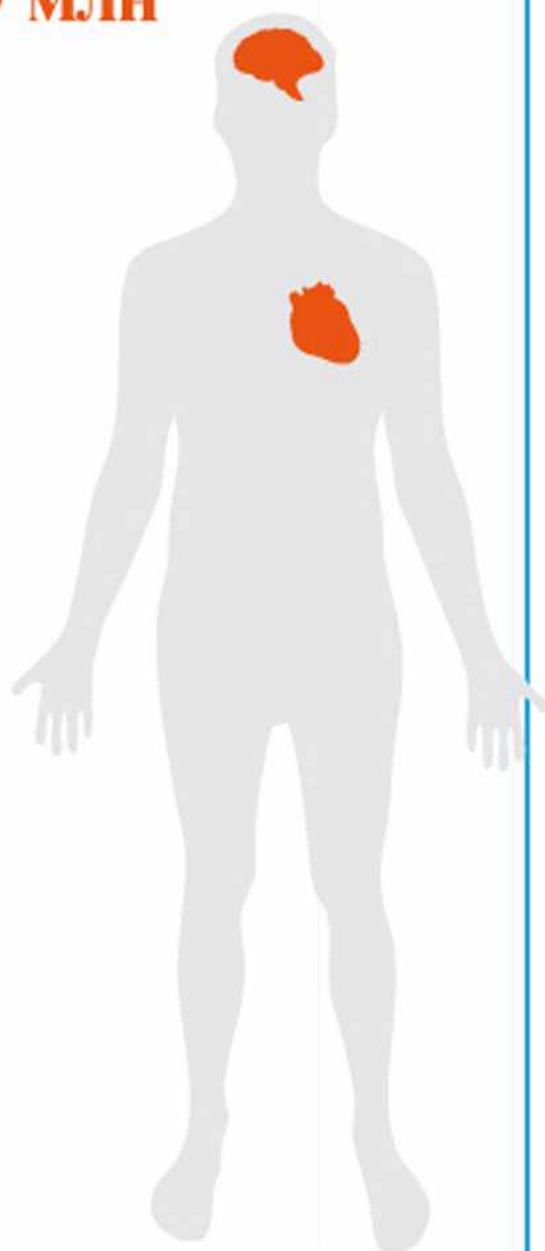
1.5 млн

ДТП

1.3 млн

Гипертония

1.1 млн



0 млн

2 млн

4 млн

6 млн

8 млн

Количество смертельных случаев млн

ИНСУЛЬТ

ПРИЗНАКИ И ПОМОЩЬ

Ежегодно в России диагностируется до 450 тысячи инсультов.
20% россиян находятся в зоне риска. Из-за инсульта умирает около 30% мужчин и 40% женщин.
70% переживших инсульт становятся инвалидами

Что такое инсульт

Инсульт — острое нарушение кровообращения мозга, которое приводит к повреждению и отмиранию нервных клеток. Инсульт происходит, когда кровеносный сосуд в мозге сужается или закупоривается, либо разрывается. Часть нервных клеток в результате погибает, наступает паралич, потеря речи и другие нарушения



Как распознать инсульт

- Сильная головная боль
- Парализована одна сторона лица, человек не может улыбнуться
- Невнятная, неразборчивая речь, похожа на речь пьяного человека
- Слабость, онемение одной руки
- При резком появлении этих признаков, необходимо немедленно вызвать "скорую помощь". Промедление может стоить человеку жизни

Реабилитация пациентов с инсультом



Как предотвратить инсульт



Бросить курить



Не злоупотреблять алкоголем



Контролировать артериальное давление



Вести активный образ жизни, заниматься спортом



Контролировать уровень сахара и холестерина



Меньше нервничать