

#Проект по укреплению общественного здоровья, улучшению демографической ситуации и укреплению института семьи муниципального образования Нелидовский городской округ Тверской области на 2021-2024 года.
Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)

Инсульт

Инсульт - одна из сосудистых катастроф, которая развивается из-за нарушения кровотока в сосудах головного мозга. Чаще это происходит на фоне атеросклероза. В результате этого погибает отдел мозга: если большой, то наступает смерть, если меньше – нарушение всех функций мозга.

Симптомы инсульта:

- Головокружение, потеря равновесия и координации движения;
- Проблемы с речью;
- Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;
- Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;
- Внезапная сильная головная боль.

Факторы риска:

- Пожилой возраст (особенно после 65 лет);
- Артериальная гипертензия (повышение давления на 7,5 мм.рт.ст. Увеличивает риск ишемического инсульта вдвое);
- Повышенный уровень холестерина в крови;
- Атеросклероз;
- Курение;
- Диабет;
- Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, мерцательная аритмия и инфаркт миокарда.

Сегодня усилия многих экспертов направлены на то, чтобы все знали первые опасные признаки инсульта. И взрослые, которые находятся в зоне риска, но что не менее важно, и дети. Если они увидят на лице у бабушки или дедушки признаки инсульта, хотелось бы чтобы они не испугались, не продолжали играть в телефоне, а воспользовались им по прямому назначению и позвонили в скорую помощь. На все это нам с вами отводится не более 2-3 часов. И тогда врачи смогут восстановить нарушенный кровоток. Чтобы лучше запомнить эти признаки, мы говорим слово «УДАР!». У - улыбка некрасивая, несимметричная, Д- движение в руке (или ноге) плохое

или отсутствует, А – асимметрия лица, Р – речь нарушена. Если эти признаки (обычно все вместе, хотя что-то может быть выражено сильнее) появились внезапно - утром, днем, вечером, дома за столом, на работе, на детской площадке – немедленно вызывайте скорую.

Что следует знать о профилактике инсульта?

Инсульт чаще развивается у пациентов с нарушением сердечного ритма – мерцательной аритмией или фибрилляцией предсердий. Такой диагноз сейчас ставят очень многим, причем, порой, когда сам человек аритмию не ощущает. При такой аритмии высока опасность тромбов, в том числе в сосудах мозга. И ученый мир научился справляться с этой опасностью, и таким людям пожизненно назначают специальные лекарства - антитромботические препараты. Поэтому еще одно правило. Если вам такие препараты назначены – не забываете их принимать. Это спасет вас от инсульта. Перерывов быть не должно! Приведем пример одной страны, которая в прошлом году отметила кратное! В несколько раз! – снижение смертности от инсульта. Проанализировав причины, эксперты сошлись во мнении: два вмешательства сыграли ключевую роль. Убеждение населения принимать антитромботические лекарства и широкая кампания в газетах и на телевидении и радио. Сутью ее была регулярные публикации и показ типичных лиц – мужчин и женщин разного возраста и профессии с «перекошенным» лицом. Давайте прислушаемся к этому опыту.

Наследственность, курение, сахарный диабет – все это способствует развитию инсульта. Имейте это ввиду. Контролируйте артериальное давление и будьте здоровы!

ИНСУЛЬТ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ,
КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Инсульт – гибель мозга вследствие закупорки или разрыва сосуда. Смертность и инвалидность от сердечно-сосудистых заболеваний остаются высокими

МЕРЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА:



- ✓ контролируйте артериальное давление, т.к. особенно опасны его значительные суточные колебания
- ✓ ведите дневник измерений артериального давления, покажите его врачу: только в этом случае возможно подобрать эффективное лекарство и его необходимую дозировку
- ✓ принимайте лекарственные препараты, снижающие артериальное давление, по назначению врача
- ✓ узнайте уровень холестерина в крови, а при его повышении обсудите с врачом действия по его нормализации
- ✓ откажитесь от курения и потребления табака
- ✓ питайтесь разнообразно, умеренно, включая в рацион больше свежих овощей и фруктов
- ✓ следите за своим весом: при избыточной массе тела примите меры к ее нормализации
- ✓ станьте физически активным, больше двигайтесь, контролируя свой пульс и артериальное давление



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ИНСУЛЬТ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ,
КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ повышенное артериальное давление и уровень холестерина в крови
- ✓ аритмия
- ✓ сахарный диабет
- ✓ курение и потребление табака
- ✓ лишний вес
- ✓ недостаток физической активности
- ✓ наследственность

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА:



не может улыбнуться,
уголок рта опущен



не может поднять обе
руки, одна ослабла



не может разборчиво
произнести свое имя



у врачей есть только 4,5 часа,
чтобы спасти жизнь больного

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ - 03, 103, 112

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERCSP.RU



ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

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!**

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ

❌ ПОЛЕЖАТЬ
И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ



❌ ВЫПИТЬ ЧАЙ
С КОНФЕТКОЙ



❌ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ
СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ



ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

сервис для добрых дел

ДОБРО mail.ru

dobro.mail.ru

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

ИНСУЛЬТ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Инсульт – гибель мозга вследствие закупорки или разрыва сосуда. Смертность и инвалидность от сердечно-сосудистых заболеваний остаются высокими

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ повышенное артериальное давление и уровень холестерина в крови
- ✓ аритмия
- ✓ сахарный диабет
- ✓ курение и потребление табака
- ✓ лишний вес
- ✓ недостаток физической активности
- ✓ наследственность



МЕРЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА:

- ✓ контролируйте артериальное давление, т.к. особенно опасны его значительные суточные колебания
- ✓ ведите дневник измерений артериального давления, покажите его врачу: только в этом случае возможно подобрать эффективное лекарство и его необходимую дозировку
- ✓ принимайте лекарственные препараты, снижающие артериальное давление, по назначению врача
- ✓ узнайте уровень холестерина в крови, а при его повышении обсудите с врачом действия по его нормализации
- ✓ откажитесь от курения и потребления табака
- ✓ питайтесь разнообразно, умеренно, включая в рацион больше свежих овощей и фруктов
- ✓ следите за своим весом: при избыточной массе тела примите меры к ее нормализации
- ✓ станьте физически активным, больше двигайтесь, контролируя свой пульс и артериальное давление

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА:



не может улыбнуться,
уголок рта опущен



не может поднять обе
руки, одна ослабла



не может разборчиво
произнести свое имя



у врачей есть только 4,5 часа,
чтобы спасти жизнь больного

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ - 03, 103, 112

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERCSP.RU



БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

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.



УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-инсульт

сервис для добрых дел

ДОБРОmail.ru

dobro.mail.ru