

БУ ДПО Омской области
Центр повышения квалификации работников
здравоохранения

29 октября –
Всемирный день борьбы с
инсультом



29 октября традиционно отмечается Всемирный день борьбы с инсультом

ЭТА ИНИЦИАТИВА ВОЗ ОТМЕЧАЕТСЯ С 2004 ГОДА И ПОСВЯЩЕНА ПРИВЛЕЧЕНИЮ ВНИМАНИЯ К ТАКОМУ РАСПРОСТРАНЕННОМУ И ОПАСНОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ, КАК ИНСУЛЬТ

ИНСУЛЬТ - ПРЕОБЛАДАЮЩАЯ ПРИЧИНА ИНВАЛИДИЗАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ (3,2 НА 1000 НАСЕЛЕНИЯ)

ПО ДАННЫМ НАЦИОНАЛЬНОГО РЕГИСТРА ИНСУЛЬТА 31% ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ, НУЖДАЮТСЯ В ПОСТОРОННЕЙ ПОМОЩИ ДЛЯ УХОДА ЗА СОБОЙ, 20% НЕ МОГУТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ХОДИТЬ. ЛИШЬ 8% ВЫЖИВШИХ ПАЦИЕНТОВ МОГУТ ВЕРНУТЬСЯ К ПРЕЖНЕЙ РАБОТЕ

ОТНОШЕНИЕ ИШЕМИЧЕСКИХ ИНСУЛЬТОВ К ГЕМОРРАГИЧЕСКИМ СОСТАВЛЯЕТ 5:1

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА - 66,7 ЛЕТ (63,7 ГОДА У МУЖЧИН И 69,4 ГОДА У ЖЕНЩИН)

Инсульт – это острое заболевание головного мозга, вызванное разрывом или закупоркой сосуда, кровоснабжающего его

Основные факторы риска развития инсульта

- ✓ возраст более 60 лет
- ✓ повышенное артериальное давление
- ✓ высокий уровень холестерина, сахарный диабет
- ✓ ожирение и избыточный вес
- ✓ нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)
- ✓ курение и избыточное употребление алкоголя, наркотиков (кокаин)
- ✓ низкий уровень физической активности



Симптомы, которые распознаются самим пострадавшим:



Внезапное онемение конечности (руки, пальца, ступни, ноги, части лица или тела)



Неожиданная потеря контроля (человек не может понять, где находится, не может внятно говорить)



Двоение в глазах или нечеткое зрение



Тошнота, рвота

Если присутствуют хотя бы 2 из этих признаков - нужно срочно обращаться к врачу

Симптомы, которые можно распознать со стороны:



Человек не способен улыбнуться



Сказать любое простое предложение

okardio.com



Поднять обе руки



Высунуть язык (язык не должен быть искривлен)

Если проблемы возникнут даже с 1 из этих заданий - необходима помощь медиков



Это время с момента проявления первых симптомов, когда развития необратимых изменений в мозге можно избежать

Типичные симптомы инсульта

- внезапная слабость в руке или ноге, чаще с одной стороны тела
- онемение лица
- внезапное помутнение сознания, затрудненное восприятие речи
- невнятная речь
- внезапное снижение или потеря зрения одним или обоими глазами
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине



Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите несложный тест из трех заданий

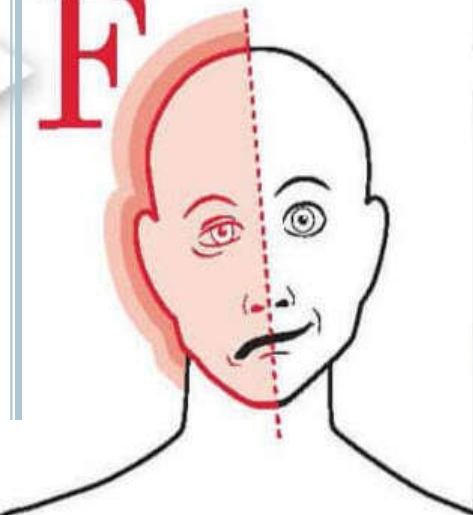
- Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой
- Затем попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается — это тоже верный признак инсульта
- Далее попросите повторить какое-нибудь предложение. Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей

Если выполнение всех 3 заданий затруднено, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу уточнив, что речь идет о подозрении на инсульт

ТЕСТ FAST - ЛИЦО - РУКА - РЕЧЬ - ВРЕМЯ

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ В ДОМАШНИИХ УСЛОВИЯХ

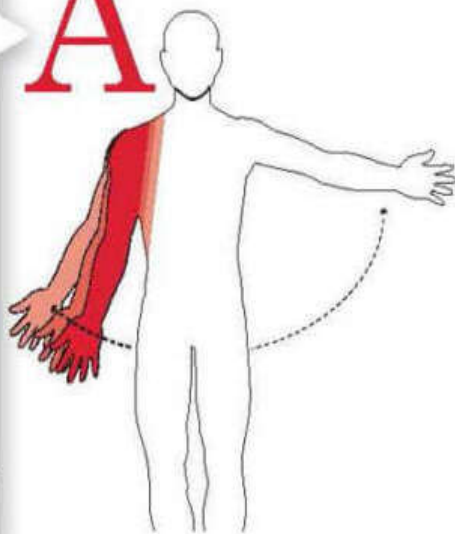
F



FACE - ЛИЦО

ПОПРОСИТЬ БОЛЬНОГО
УЛЫБНУТЬСЯ.
ПРИ ИНСУЛЬТЕ ЛИЦО
АССИМЕТРИЧНО
(УГОЛ РТА И ВЕКО
С ОДНОЙ СТОРОНЫ
ВИСИТ)

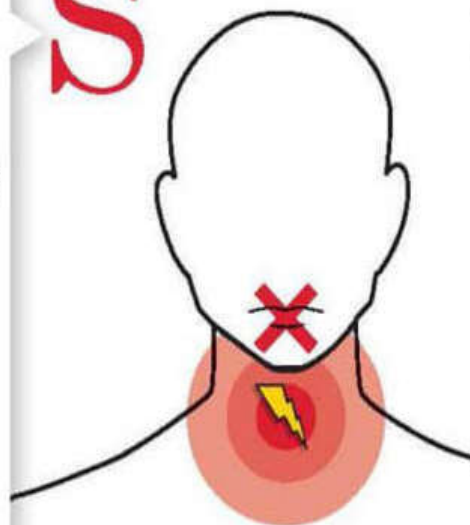
A



ARMS - РУКИ

ПОДНЯТЬ И УДЕРЖИВАТЬ
ОБЕ РУКИ НА 90°
В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ И НА 45°
В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА.
ПРИ ИНСУЛЬТЕ ОДНА ИЗ РУК
БУДЕТ НИЖЕ.

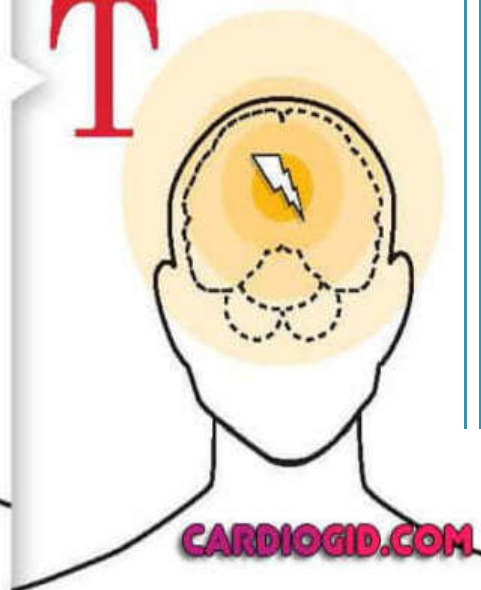
S



SPEECH - РЕЧЬ

ПОПРОСИТЬ БОЛЬНОГО
ПОВТОРИТЬ ПРОСТУЮ
ФРАЗУ.
ПРИ ИНСУЛЬТЕ РЕЧЬ
НЕРАЗБОРЧИВАЯ,
НЕВНЯТНАЯ.

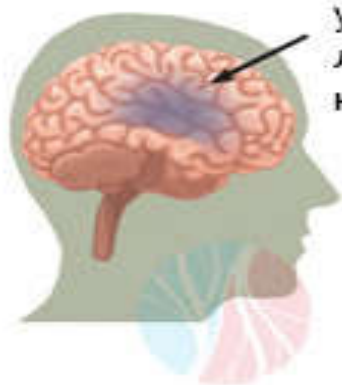
T



TIME - ВРЕМЯ

ЕСЛИ ЕСТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН
СИМПТОМ, НЕОБХОДИМО
СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ
ПОМОЩЬ - ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ
БОЛЬШЕ ШАНСОВ У БОЛЬНОГО

ишемический инсульт (инфаркт мозга)



участок мозга,
лишенный
кровоснабжения

геморрагический инсульт



кровоизлияние
в мозг

sosudinfo.ru



кровоток блокирован
атеросклеротической
бляшкой, тромбом
или по иной причине



кровь попадает в ткани
мозга из-за разрыва сосуда,
либо просачивается
сквозь его стенки

- **Помните! Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга – «терапевтическое окно» – 4 часа**
- **Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение**

Профилактика инсульта

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ✓ Знайте и контролируйте свое артериальное давление
- ✓ Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше
- ✓ Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве
- ✓ Контролируйте уровень холестерина в крови
- ✓ Соблюдайте основные принципы здорового питания - ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира
- ✓ Не употребляйте алкоголь (риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного)
- ✓ Регулярно занимайтесь спортом (даже умеренная физическая нагрузка (прогулка или катание на велосипеде) уменьшает риск развития ССЗ, инсульта

