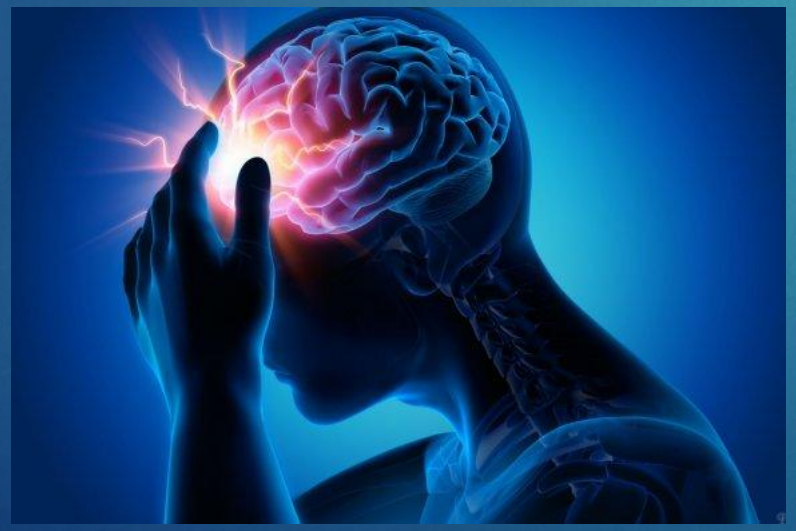
Вторичная профилактика инсультов

ВЫПОЛНИЛ: СТУДЕНТ 4 КУРСА 9 ГРУППЫ
ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Инсульт

- Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, характеризующееся внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением очаговой или общемозговой неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов.



Виды инсультов

1) Ишемические инсульты

a. Кардиоэмболический,

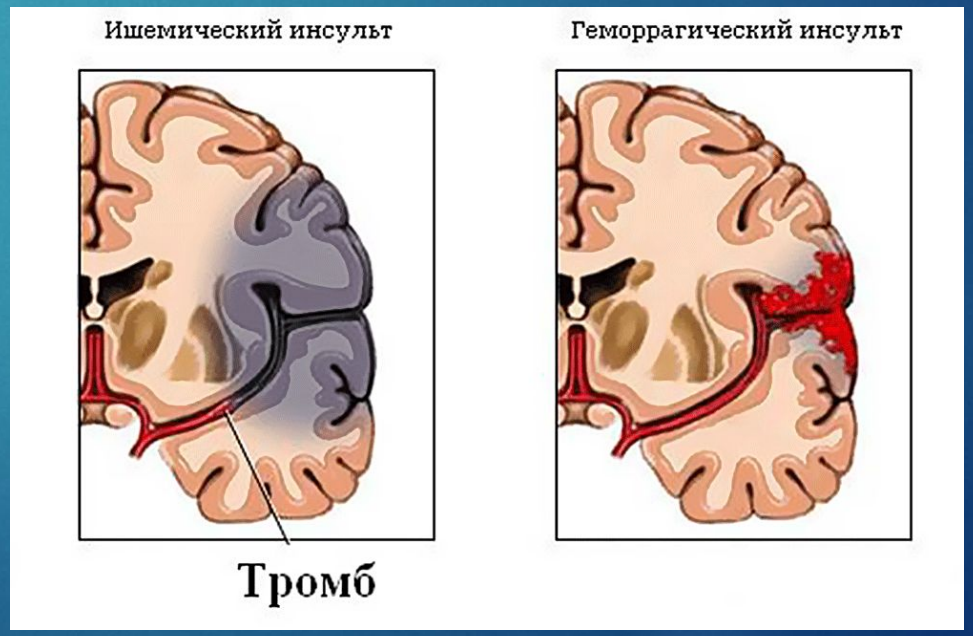
b. Лакунарный,

c. Гемодинамический – в результате снижения артериального давления и критического снижения местного мозгового кровотока (без препятствий в сосудах).

d. Инсульт по типу гемореологической оклюзии

e. Атеротромбатический (85-90%)

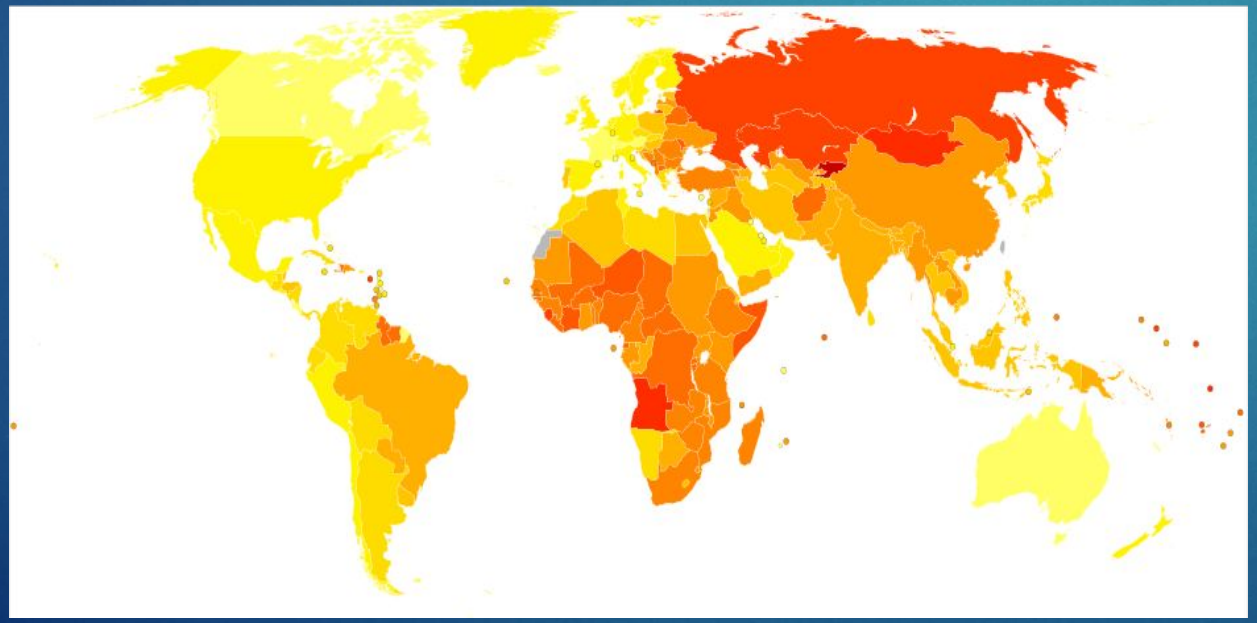
- 2) геморрагические инсульты (10-15%) – внутримозговое кровоизлияние.
- Нетравматическое субарахноидальное кровоизлияние

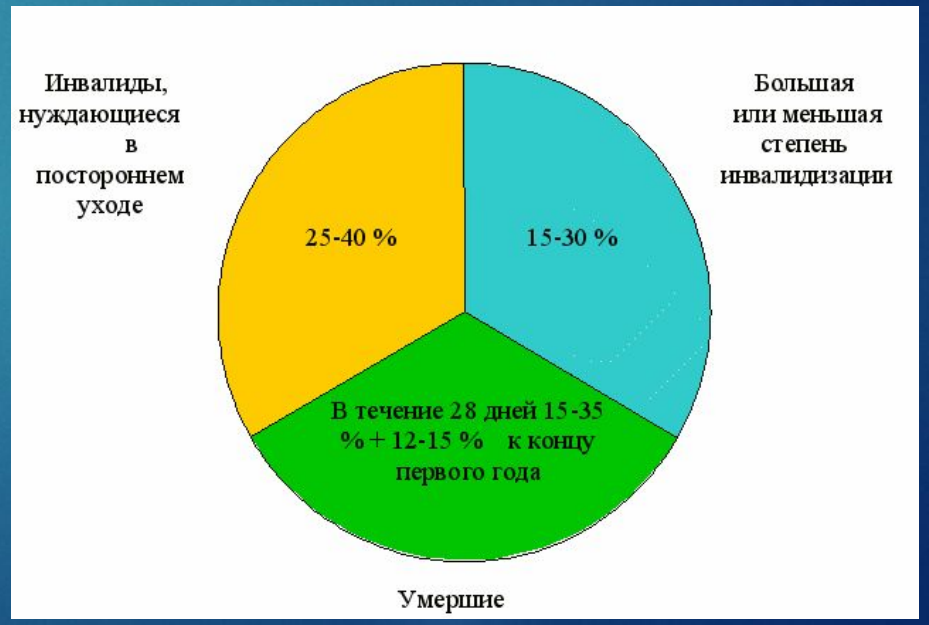


Статистика

Ежегодно в мире регистрируется около 12 миллионов инсультов, а в России более 450 тыс., то есть каждые 1,5 минуты у кого-то из россиян развивается это заболевание. В крупных мегаполисах России количество острых инсультов составляет от 100 до 120 в сутки.

Инсульт в настоящее время является одной из основных причин инвалидизации населения





Основные факторы риска

Модифицируемые

Гипертоническая болезнь

Курение

Ожирение

Атеросклероз

Низкая физическая активность

Сахарный диабет

Немодифицируемые

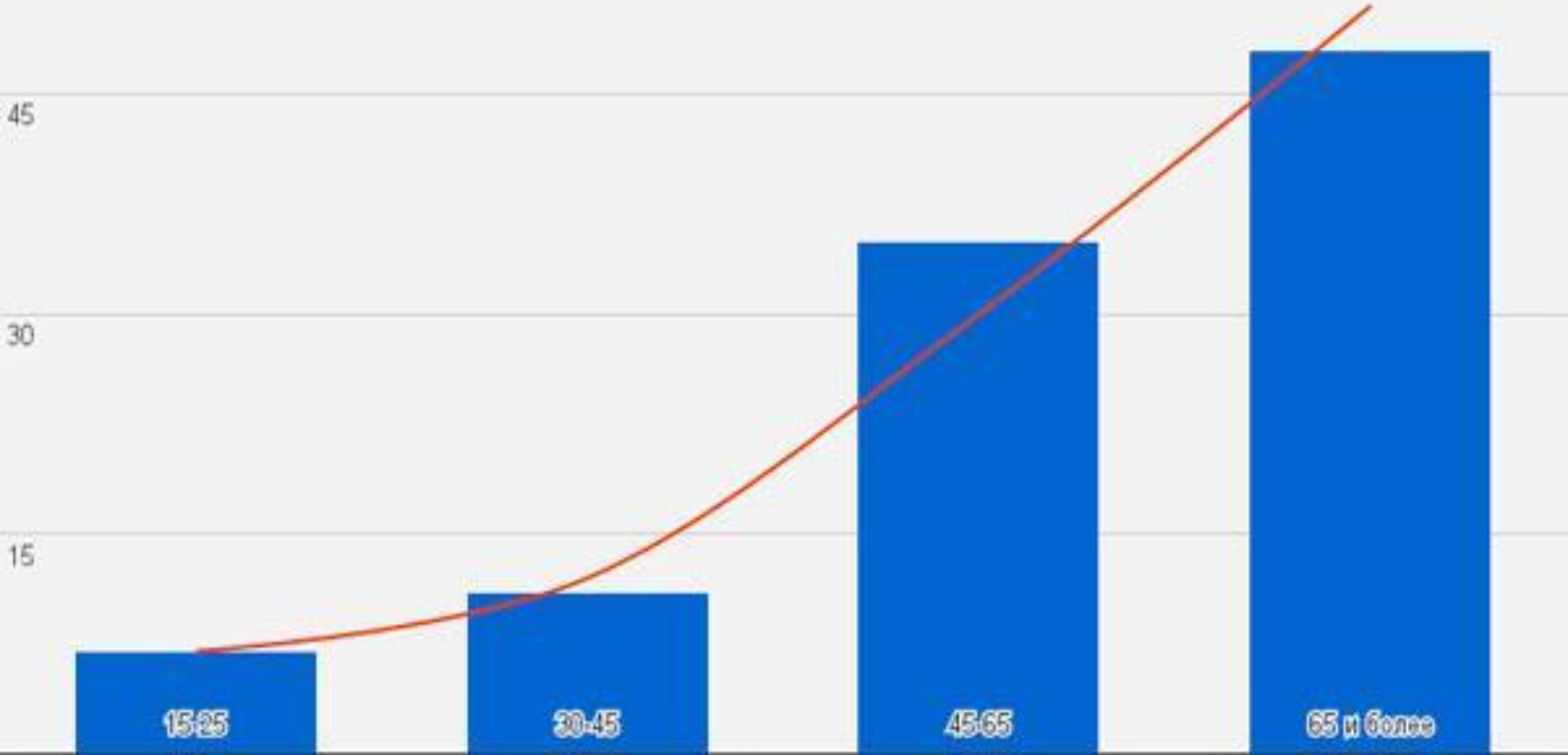
Перенесенный инсульт

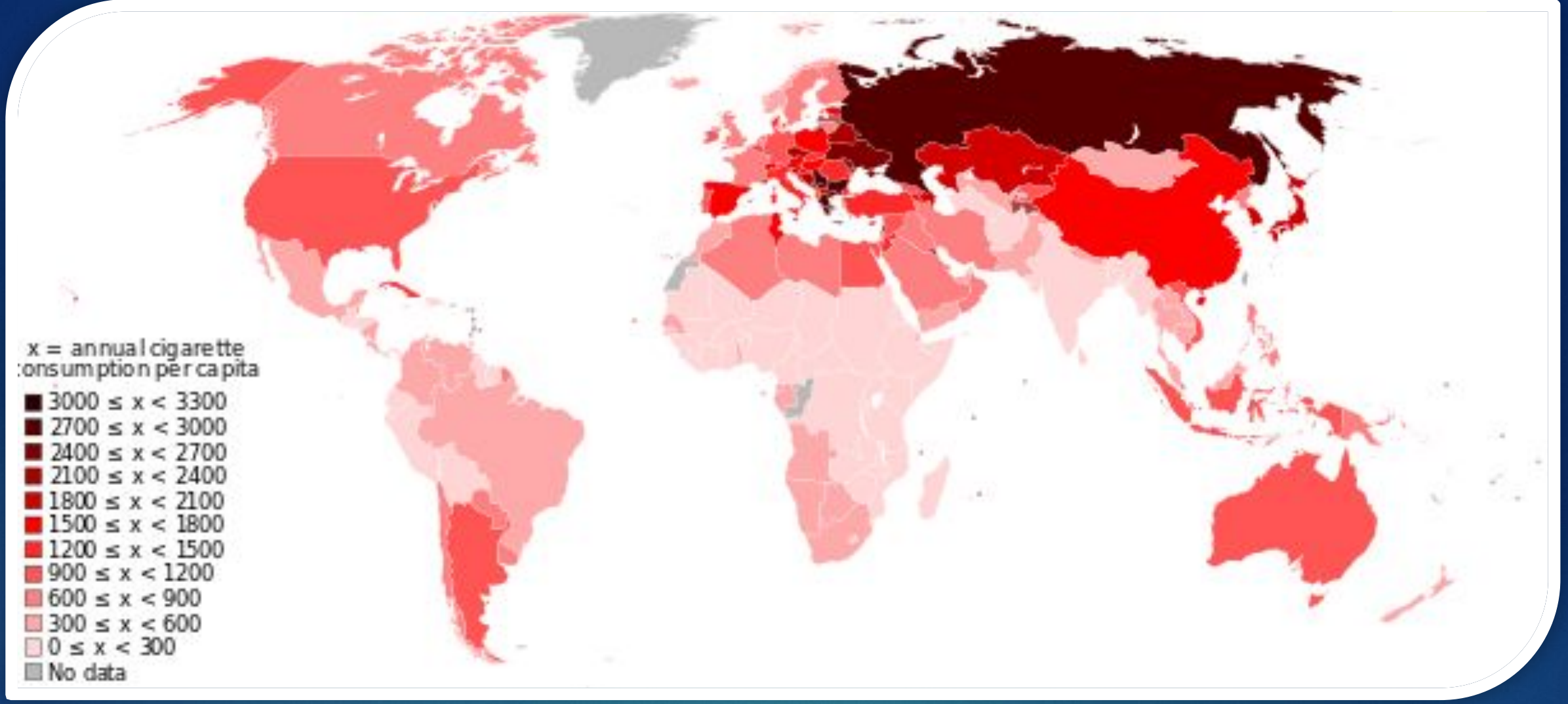
Генетическая предрасположенность

Пол (у мужчин риск выше)

ИНСУЛЬТ
Текущие житейские проблемы
Невозможность медицинского обследования
Суета
Нежелание медицинского обследования
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ
АТЕРОСКЛЕРОЗ
СЕРДЕЧНАЯ АРИТМИЯ
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
ЖИРНАЯ ПИЩА
КУРЕНИЕ
СОЛЕНАЯ ПИЩА
НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
ОЖИРЕНИЕ
ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН
ВОЗРАСТ

Развитие инсульта у пациентов разного возраста





Риск развития инсульта у курящих мужчин увеличивается на 40%, у курящих женщин – на 60%. Атеросклероз сонных артерий является одним из последствий курения. В России курит 44 млн человек (2015).

Наблюдение у профильных специалистов

- Осмотр у терапевта
- Осмотр у невролога
- Определение уровня холестерина и глюкозы крови, контроль АД, ЭКГ.
- По необходимости проводят исследование свертывающей системы крови

Гипертоническая болезнь и инсульт

Артериальная гипертензия так повреждает артерии, что в результате чего они легче разрушаются или засоряются. Артериальная гипертензия может повредить артерии по всему организму. Ослабленные артерии в мозге означают для человека гораздо более высокий риск развития инсульта.

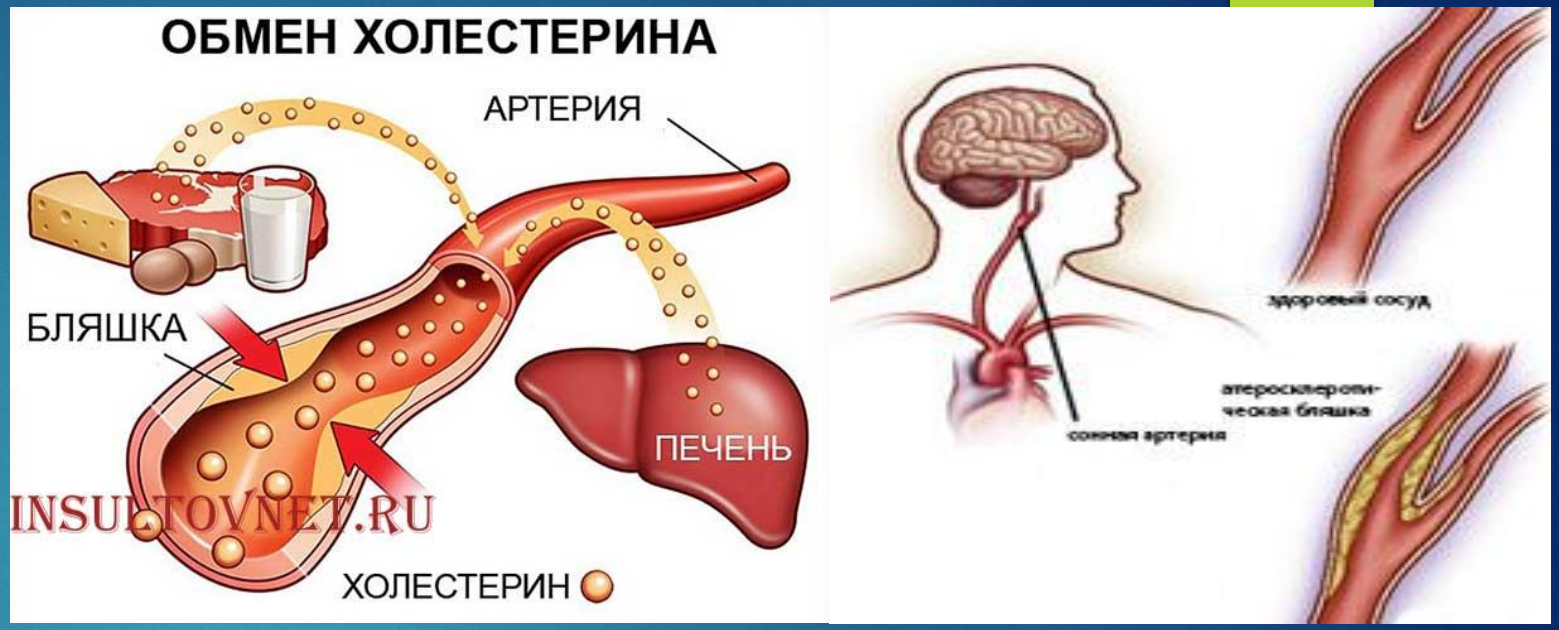
Уровень АД должен быть не более 140/90 мм.рт.ст!

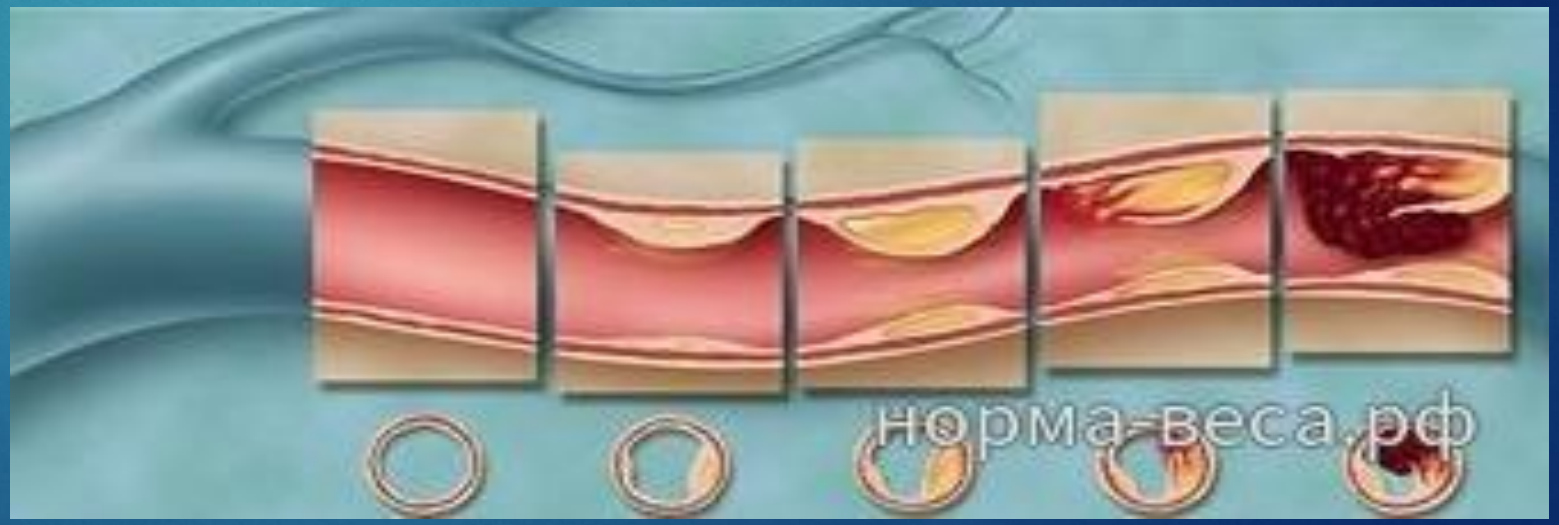
Избыточная масса тела и инсульт

Атеросклеротические бляшки, отложившиеся в артериях человека, страдающего ожирением, могут разорваться, и кровь понесет по сосудам сгусток, который, попав в кровеносные сосуды мозга, вызовет ишемический инсульт.

В России, согласно исследованию, 54% мужчин от лишнего веса и 15% — от ожирения. Среди российских женщин ожирение наблюдается у 28,5% женщин, а лишний вес почти у 59% женщин.

Целевой уровень холестерина в крови: не более 5.0 ммоль/литр



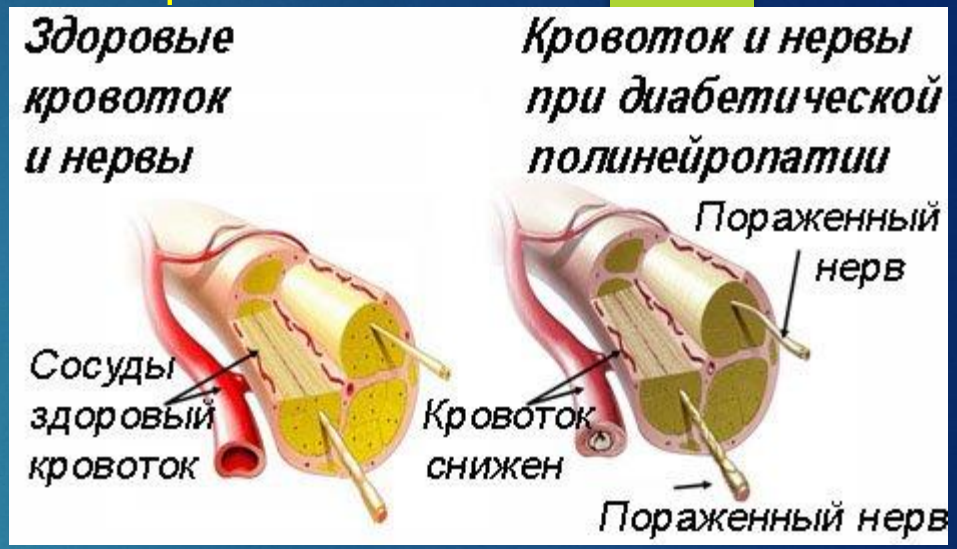


Сахарный диабет и инсульт

Целевой уровень глюкозы в крови: не более 6,1 ммоль/литр

Вероятность инсульта при сахарном диабете возрастает в 2,5 раза.

Одной из самых грозных патологий, развивающихся при сахарном диабете, является атеросклероз. Сосуды как крупные, так и мелкие быстро утрачивают эластичность стенки, становятся ломкими, чаще подвержены закупориванию тромбами, которые образуются вследствие повреждения атеросклеротической бляшки.



Профилактика инсульта

Профилактика комплекс - мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний, путем устранение факторов риска их развития.

Первичная

- Первичная профилактика инсульта заключается в проведении ряда мероприятий по предотвращению острых нарушений кровообращения головного мозга.

Вторичная

- Вторичная профилактика ишемического инсульта заключается в проведении ряда мероприятий по предупреждению развития повторной сосудистой катастрофы.

Основные методы вторичной профилактики инсультов

- Реабилитационные мероприятия с медленным повышением физической нагрузки.
- Полный отказ от привычек, которые способствуют развитию заболевания (курение, алкоголь, лекарственная зависимость).
- Диета с ограничением продуктов, богатых холестерином.
- Снижение массы тела.
- Применение препаратов, уменьшающих вероятность образования тромбов.
- Антигипертензивная терапия.
- Хирургическая коррекция проходимости церебральных сосудов.

Лечебная физкультура

Польза от упражнений не оставляет сомнений – любое движение в парализованной части тела разгоняет кровь, препятствует ее застою, а заодно восстанавливает мышечную память.

Главный принцип – регулярность физических нагрузок и медленный темп выполнения упражнений.

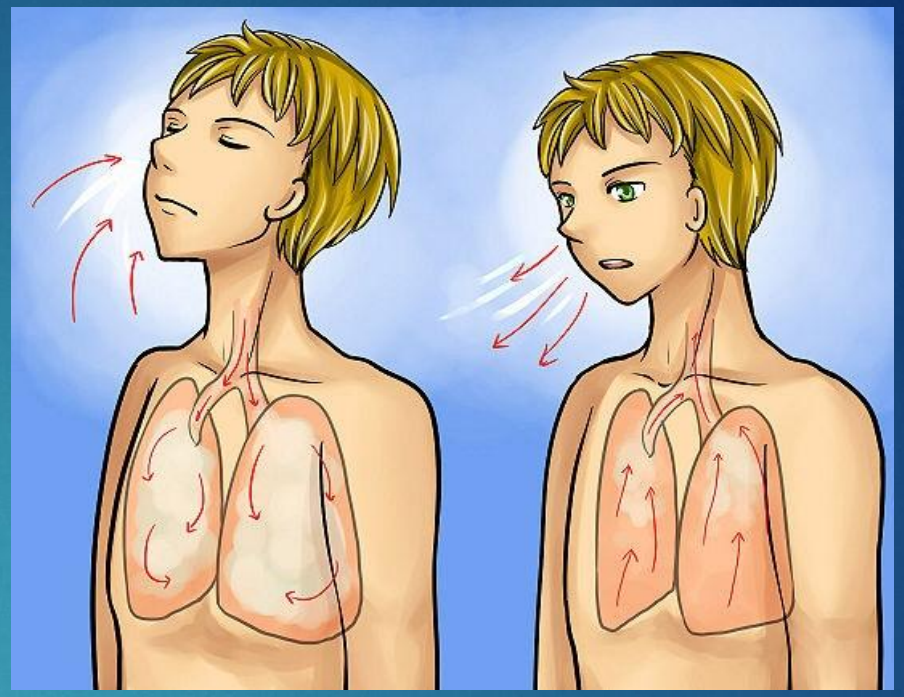
- Мысленная физкультура
- Дыхательная гимнастика
- Пассивные нагрузки после инсульта
- Переход к ЛФК в положении сидя
- Выполняем ЛФК стоя

Дыхательная гимнастика

Специальные дыхательные упражнения позволят предупредить застойные явления в легочной ткани, а также инфекционные ее поражения, например, пневмонию. Также дыхательная гимнастика позволит насытить организм кислородом, что позволит насытить клетки мозга кислородом.

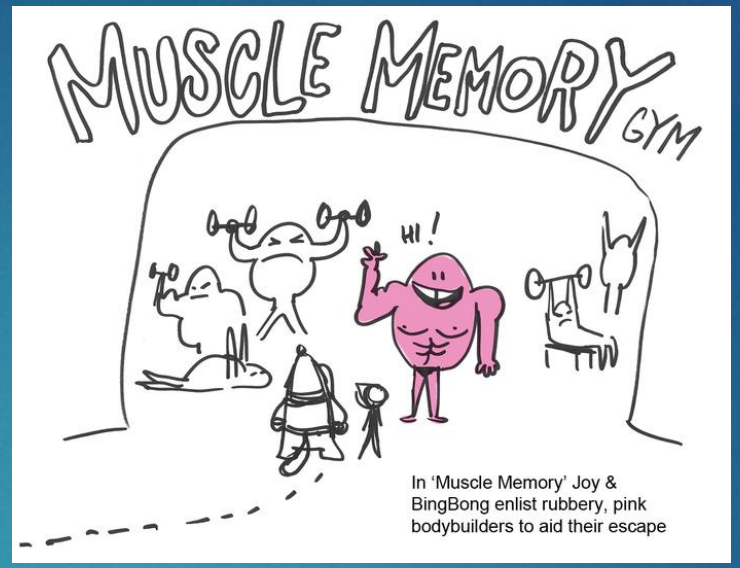
Помогут в этом следующие упражнения:

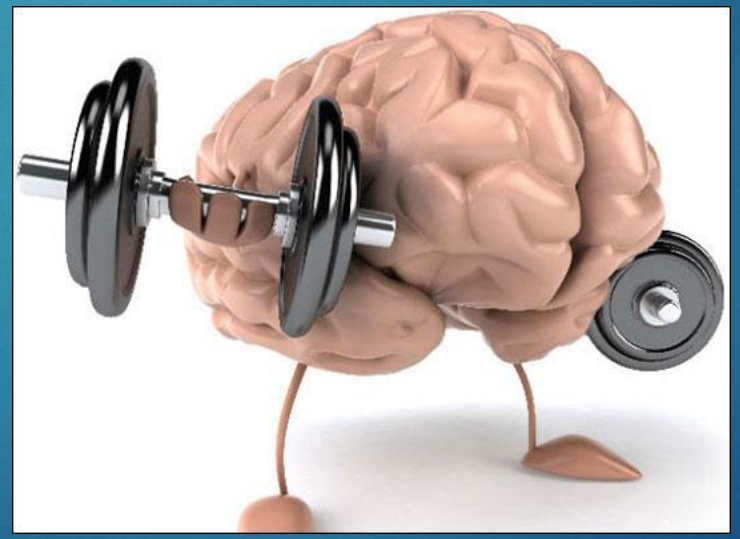
- надувание воздушных шариков;
- глубокий вдох и медленный выдох через сомкнутые губы.
- пытаться сдуть небольшой листок бумаги

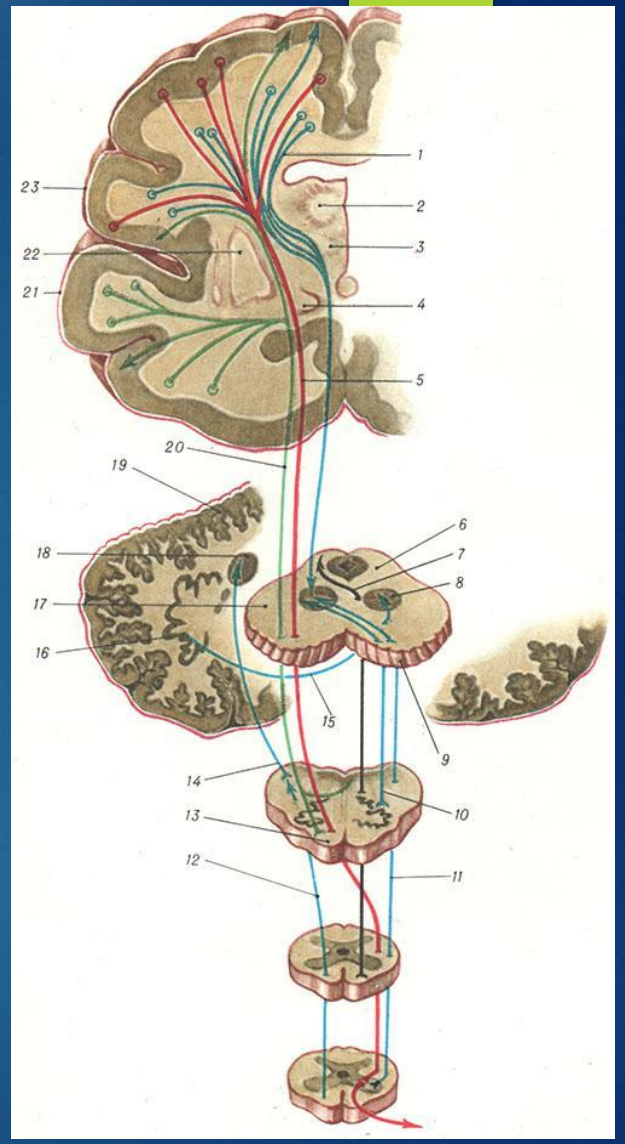


Мысленная гимнастика

Это важный этап физической и психологической реабилитации. Дело в том, что все наши движении имеют мышечную память. Потому постоянное повторение команд для головного мозга, например, “я двигаю большим пальцем на руке”, потом сыграет свою роль и вам будет действительно легче сделать это. А еще такой прием задает цель для человека, что немало важно для процесса выздоровления.





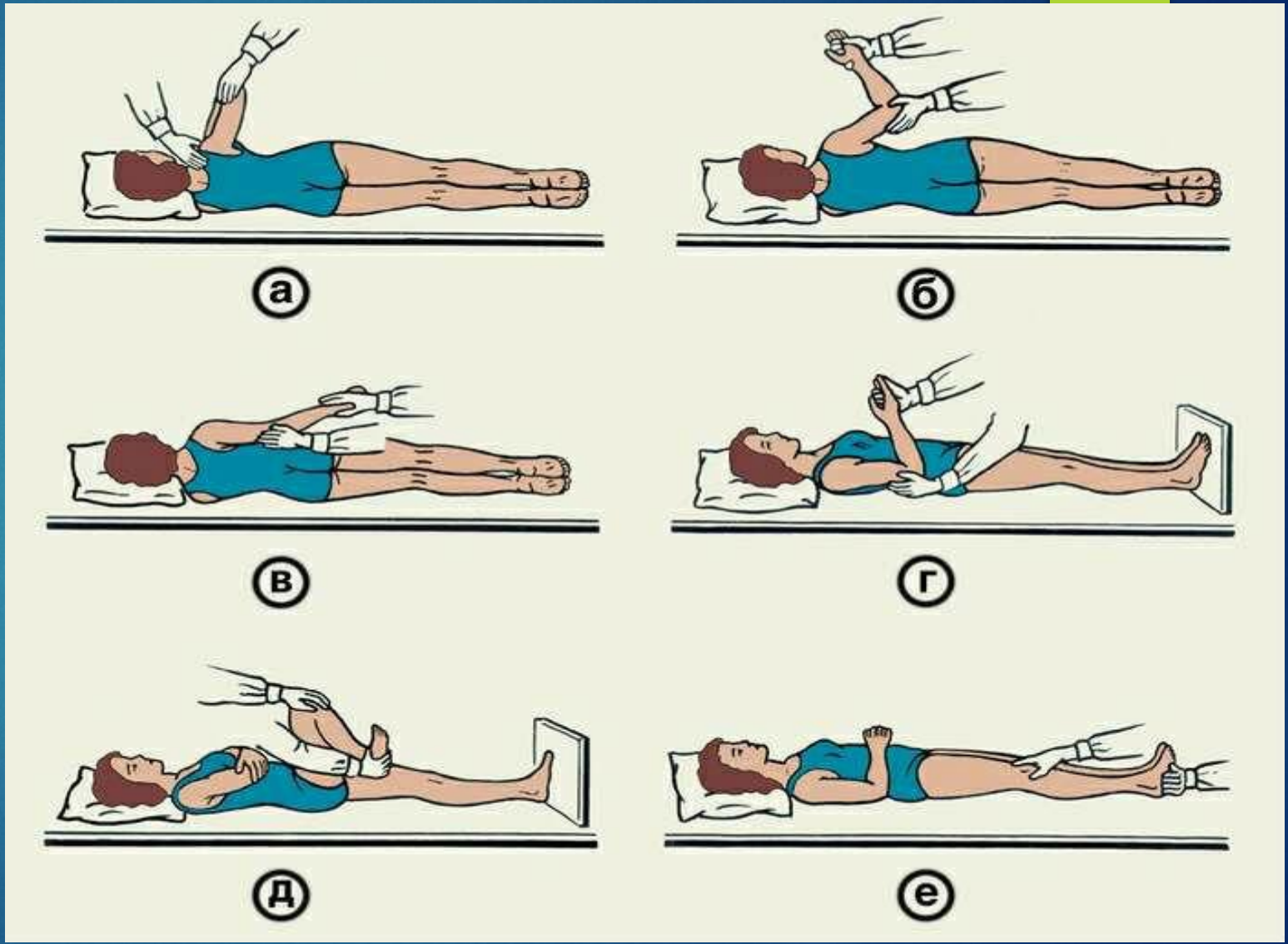


Пассивные движения

Пассивная гимнастика должна проводиться по нарастающей. Сначала амплитуда движений в суставах небольшая, которую постепенно необходимо доводить до максимальной, но физиологической для данного сустава.

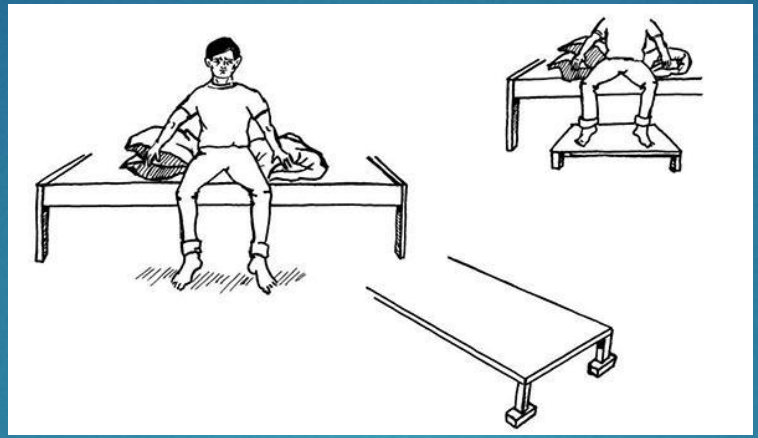
В каждом суставе должны проводиться 3 виды движений (в принципе, это зависит от типа сустава):

- сгибание-разгибание;
- ротация (круговые вращения);
- приведение-отведение.



Упражнения в положении сидя

- Очень медленно и осторожно поворачивать голову вправо и влево
- Очень медленно пытаться поднять и опустить плечевой пояс
- Сидя на постели поочередно выпрямлять ноги
- Сидеть на постели со спущенными ногами 3-5 минут
- Выполнять ротацию (вращение) кисти
- Выполнять упражнения на мелкую моторику пальцев (хватательные движения, вращение предметов в руке.)



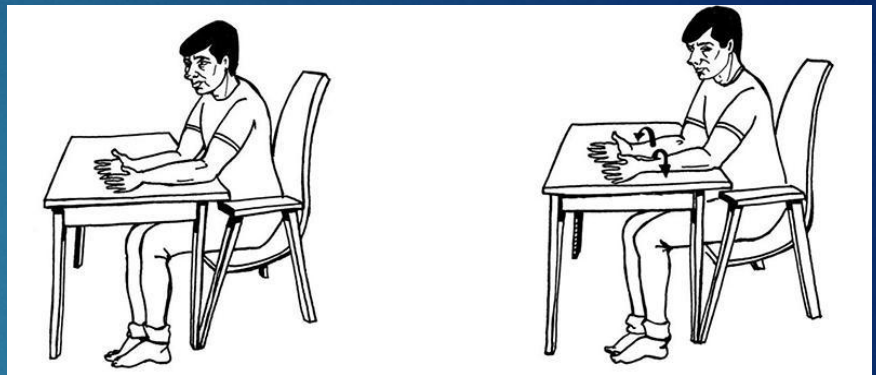


Рис. 45 Рис. 46

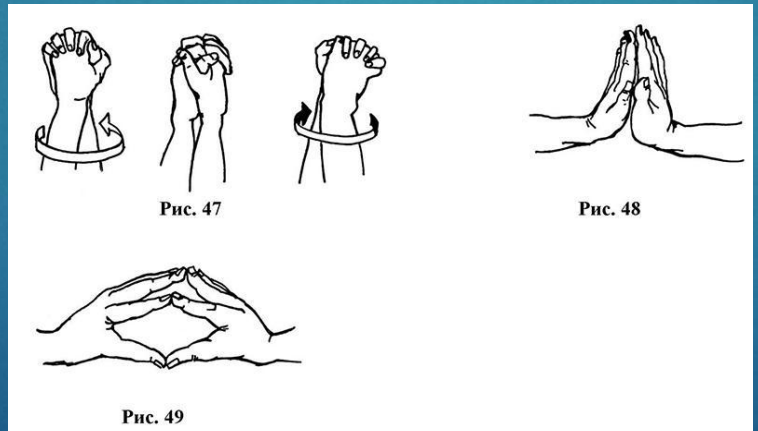
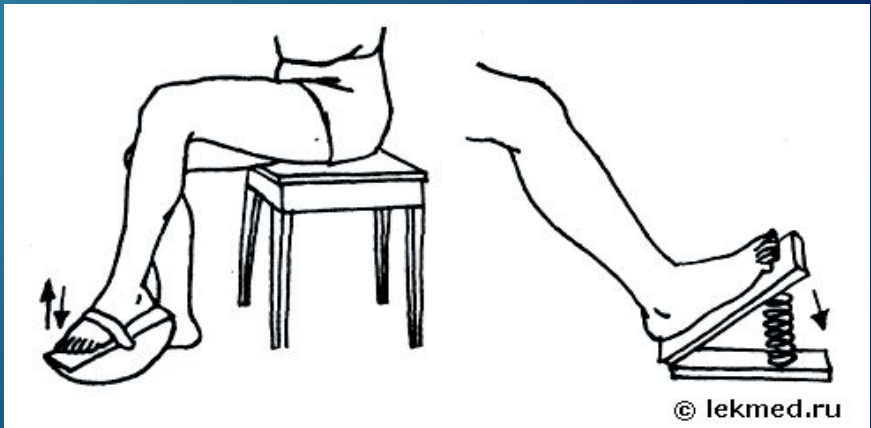
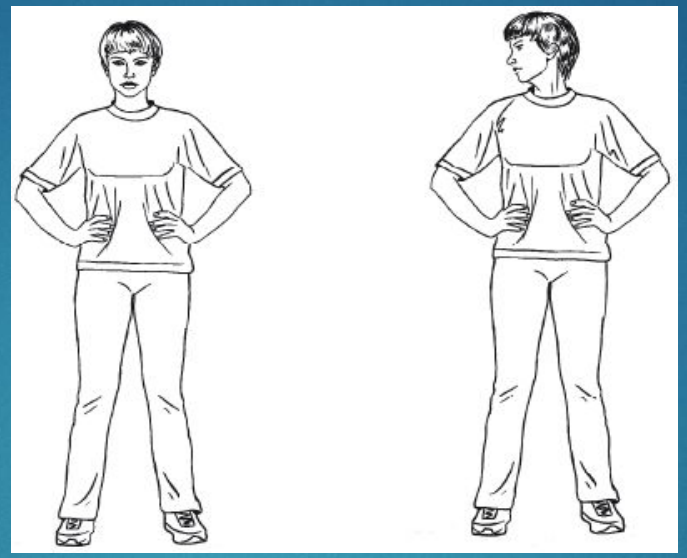


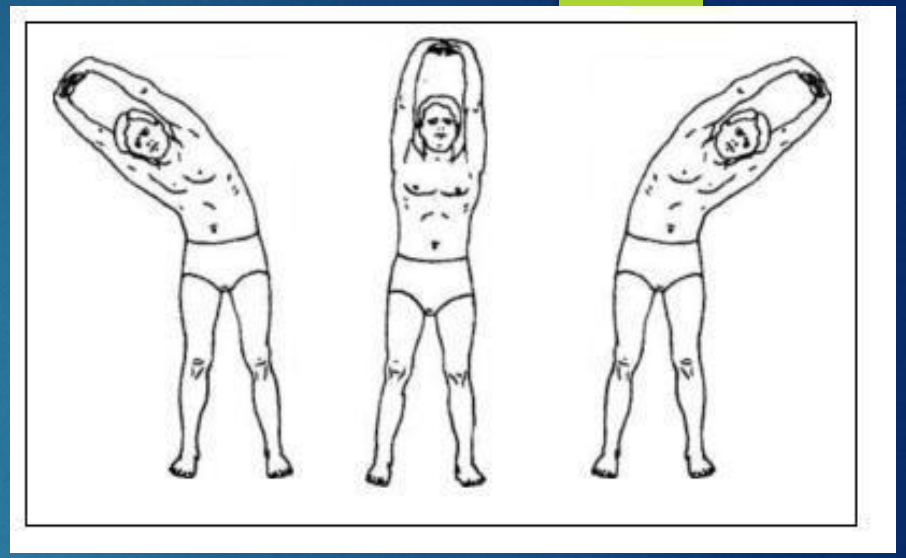
Рис. 47 Рис. 48 Рис. 49



Упражнения в положении стоя

- Занимаем положение стоя, руки по швам, ноги на ширине плеч. Стоим в таком положении и пытаемся удержать равновесие.
- Круговые движения головой в положении стоя, очень медленно и осторожно!
- Повороты и наклоны туловища, и фиксацию данного положения на 2-3 секунды.
- Медленные приседания
- Ходьба по небольшой лестнице
- По мере восстановления двигательной функции, можно проводить пешие прогулки на свежем воздухе
- В будущем можно заниматься скандинавской ходьбой





Отказ от курения и алкоголя!

ВНИМАНИЕ! ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ АЛКОГОЛЯ

ПОВЫШАЕТ РИСК УКРЕПЛЕНИЯ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Диета с ограничением продуктов, богатых холестерином.

Для более полноценного питания

- морской рыбе нежирных сортов;
- зелёному чаю;
- чесноку, орехам и семенам;
- цельно-злаковой овсяной крупе;
- растительным маслам, богатымполиненасыщенными жирными кислотами (льняному, кедровому, оливковому, рапсовому)

Продукты с максимальным содержанием Омега-3:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Рыбий жир

99,9 г

Льняное семя

18,1 г

Печень трески

15 г

Рапсовое масло

10,3 г

Оливковое масло

9 г

Конопляное семя

8,1 г

Грецкие орехи

6,8 г

Скумбрия

5,3 г

Тунец

3,2 г

Сельдь

3,1 г

Форель

2,6 г

Лосось

2,3 г

Палтус

1,8 г

Соевые бобы сухие

1,6 г

Зародыши овса

1,4 г

Снижение веса

Целевое значение окружности талии у женщин не более 80 см, у мужчин не более 94!

- Физическая нагрузка не менее 45 минут в день
- Психологическая мотивация
- Строгое соблюдение диеты
- Избегание стрессовых ситуаций
- Поддержка окружающих
- Постоянный контроль веса

Низкосолевая диета

Соль увеличивает объем крови, а это приводит к повышению кровяного давления и, иногда, к инсульту.

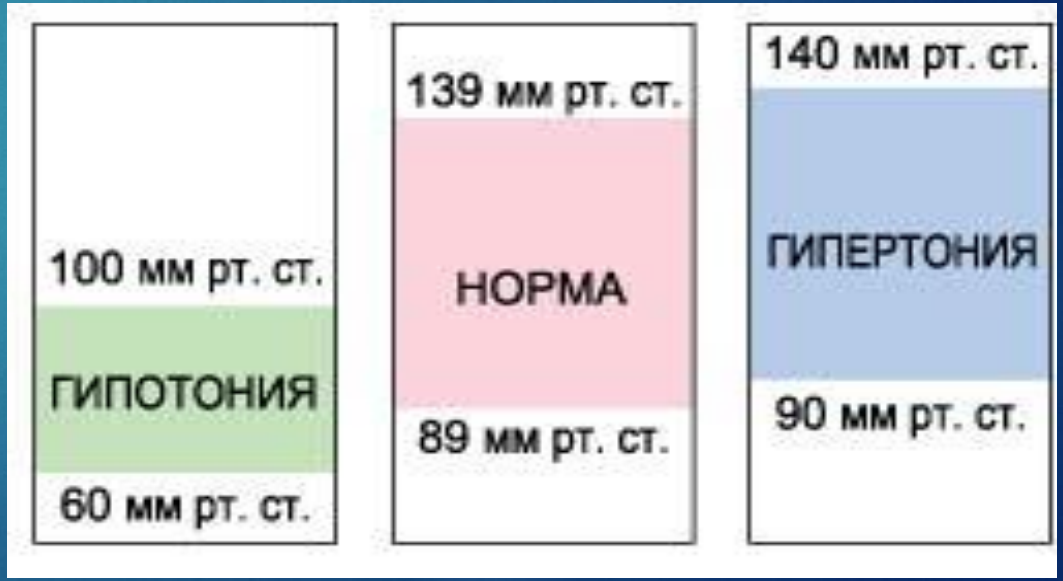
- Внимательно читайте этикетки продуктов и выбирайте те, в которых содержится наименьшее количество соли.
- Не добавляйте соль в пищу, которую готовите.
- Запрещены полуфабрикаты, фастфуд.
- Нельзя употреблять хлоридно-натриевые воды (так как в них может содержаться соль) «Нижнесергинская», «Талицкая», «Тюменская»

Количество потребляемой соли в день не более 5 грамм, половина чайной ложки!

Учитывайте тот факт, что в продуктах питания изначально есть соль!

Антигипертензивная терапия

- Ежедневный прием антигипертензивных препаратов
- У 35—60% больных гипертонической болезнью только ограничение поваренной соли до 4—5 г в день снижает или нормализует АД без приема лекарств.
- Уменьшение эмоционально-психического напряжения
- Ежедневный контроль АД



Целевой уровень АД: не более 140/90 мм.рт.ст

Профилактика проведенная сегодня– это ваше здоровое завтра!

Будьте здоровы!