

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава РФ

# Профилактика инсульта

Выполнила студентка  
412 группы лечебного факультета  
Вилкова Александра Сергеевна

Тверь, 2021



Ежегодно в Российской Федерации возникает  
инсульт  
более чем у 500 тыс. человек. Инвалидизация  
после  
инсульта в среднем по стране составляет 56-81%.  
Частота мозговых инсультов у лиц, старше 50-55  
лет  
увеличивается в 2 раза в каждом последующем  
десятилетии жизни.

# Что же такое инсульт?

Инсульт - острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), вызывающее поражение и гибель нервных клеток.

## Инсульт может быть



Ишемический  
(когда тромб полностью перекрывает просвет кровеносного сосуда)

Геморрагический  
(когда рвется стенка артерии, снабжающей кровью тот или иной участок мозга, образуется гематома)

# Инсульт предотвратим!

80%

случаев инсультов связаны с факторами риска, на которые каждый может повлиять

# Факторы риска инсульта



## Артериальная гипертензия

Артериальная гипертензия - причина инсульта  
почти в половине случаев

Знание своего  
артериального давления и  
его контроль с помощью  
**образа жизни и**  
**лекарственных средств**  
сокращает риск инсульта



## Физическая активность

Более трети инсультов случается у людей, не занимающихся регулярной физической активностью



Умеренная физическая нагрузка ежедневно в течение 30 минут сокращает риск инсульта

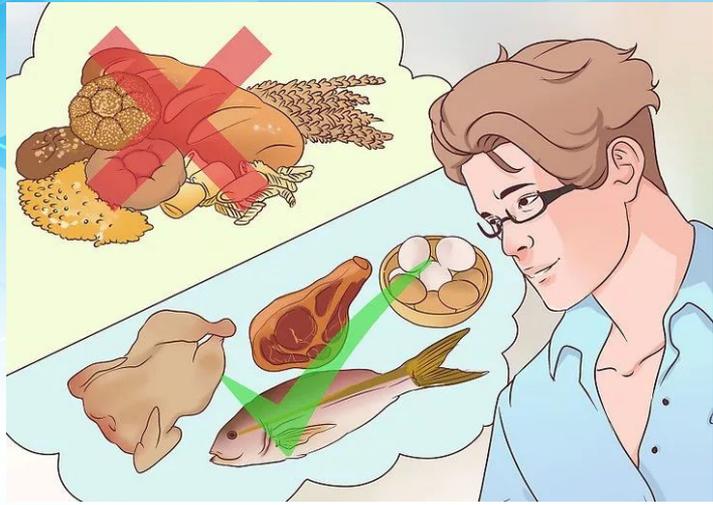


## Неправильное питание

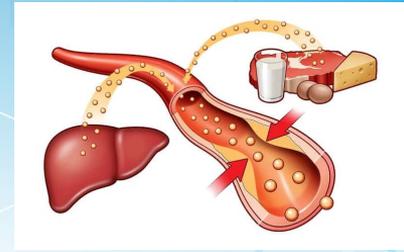
Почти четверть случаев инсультов связана с неправильным питанием.

**Употребление овощей  
и фруктов  
сокращает риск  
инсульта**





## Холестерин



1 из 4 случаев инсульта связан с высоким уровнем холестерина.

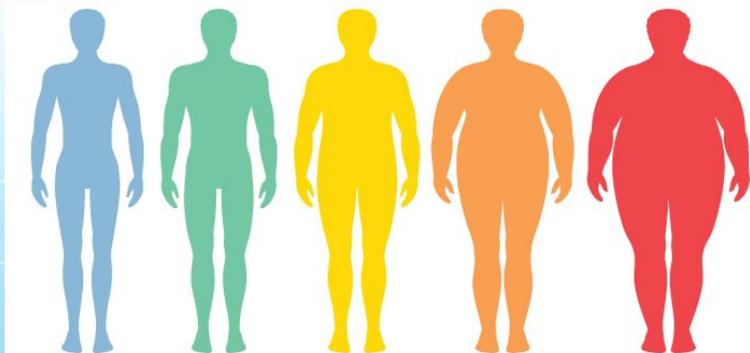
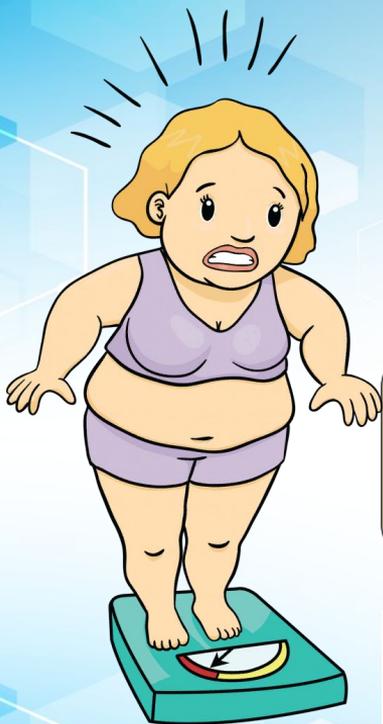
Повышенное содержание холестерина приводит к атеросклерозу, который стоит на втором месте после артериальной гипертензии, как фактор риска инсульта.

Соблюдение диеты, ограничивающей избыточное поступление животных жиров и лишних калорий, способствует снижению риска развития инсульта .

# Избыточный вес

1 из 5 случаев инсульта связан с ожирением

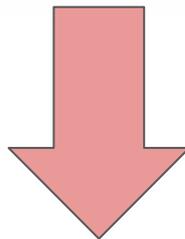
Поддержание нормальной массы тела сокращает риск инсульта



# Курение



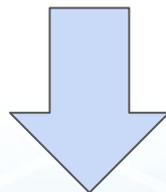
1 из 10 случаев инсульта связан с курением



**Отказ от курения** сокращает риск инсульта

## Алкоголь

17% случаев инсультов ежегодно  
связаны с избыточным приемом  
алкоголя



**Снижение потребления алкоголя**  
сокращает риск инсульта

## Сахарный диабет

Острое нарушение мозгового кровообращения у больных сахарным диабетом отмечается в среднем чаще в 6 раз, чем у пациентов без нарушений обмена глюкозы.

**Своевременное выявление и лечение  
сахарного диабета  
сокращает риск инсульта**

Первый шаг к профилактике инсульта - это знание факторов, которые приводят к его развитию. Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя). А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения уровня артериального давления до уровня < 140/90 мм рт.ст. при гипертонии).

Контроль факторов риска особенно важен для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеванию, а также людей, перенесших ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.



# РУКОВОДСТВО ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ИНСУЛЬТА:



Постарайтесь  
бросить курить



Контролируйте  
свое артериальное  
давление



Если вы употребляете алкоголь,  
делайте это умеренно



Ограничьте потребление соли  
и жирной пищи



Больше гуляйте  
и двигайтесь



Проверяйте  
уровень  
холестерина  
и сахара в  
крови

## Основные симптомы инсульта

1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)
2. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица
3. Внезапное возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов
4. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)
5. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации
6. Внезапная очень сильная головная боль

# ЗАПОМНИТЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

Вы сможете спасти чью-то жизнь



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.

## ПРИ НАЛИЧИИ ЛЮБОГО ИЗ ЭТИХ ПРИЗНАКОВ

**СРОЧНО ЗВОНИТЕ**



**03**



**103**

The background features a light blue gradient with a pattern of semi-transparent hexagons and thin white lines, creating a technical or scientific aesthetic.

**Спасибо за внимание**