



Бюджетное учреждение здравоохранения  
Воронежской области «Воронежский областной  
клинический центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

# Профилактика инсульта

2021г.  
г. Воронеж



Бюджетное учреждение здравоохранения  
Воронежской области «Воронежский областной  
клинический центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

# 29 октября – Всемирный день профилактики инсульта



2021г.  
г. Воронеж



# Определение

Инсульт представляет собой острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), которое характеризуется внезапным (в течение минут, реже - часов) появлением очаговой неврологической симптоматики (двигательных, речевых, чувствительных, координаторных, зрительных и других нарушений) и/или общемозговых нарушений (изменения сознания, головная боль, рвота и др.), которые сохраняются более 24 часов или приводят к смерти больного в короткий промежуток времени вследствие причины цереброваскулярного происхождения.



# Печальная статистика

По данным ВОЗ за год в мире происходит 15 млн. инсультов,  
12,7 млн. инсультов случаются по причине высокого давления,  
6,2 млн. заканчиваются летальным исходом.

1/3 людей, у которых случился инсульт, обращаются за медицинской помощью через 24 часа и больше.

20% больных удается вернуться к прежнему образу жизни

80% пациентов с инсультом имеют один и более факторов риска его развития – ежедневное курение, высокое давление,

**2021г.**

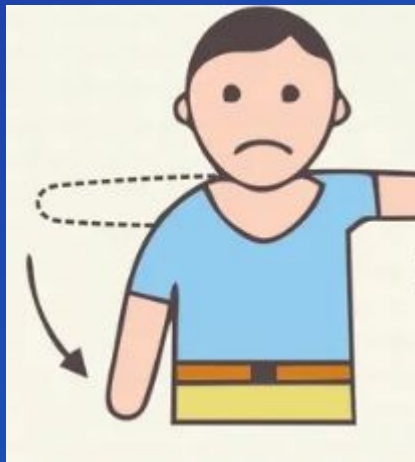
**г. Воронеж**



# Симптомы инсульта



Не можете  
улыбнуться ?  
Уголок рта  
опущен ?



Не Можете поднять  
обе руки ? Одна  
ослабла ?



Не можете  
раздорчиво  
произнести свое  
имя ?



**У врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти  
жизнь больного**



# Первая помощь при инсульте



Помочь занять  
горизонтальное  
положение



Обеспечить приток  
свежего воздуха

103

Срочно вызвать  
скорую медицинскую  
помощь



# Как предотвратить инсульт

**Первый шаг к профилактике инсульта – знание факторов, которые к нему приводят**

**6 факторов риска инсульта**

- 1. Артериальная гипертензия**
- 2. Курение**
- 3. Мерцательная аритмия и другие заболевания сердца**
- 4. Повышение холестерина**
- 5. Сахарный диабет**
- 6. Ожирение**



Бюджетное учреждение здравоохранения  
Воронежской области «Воронежский областной  
клинический центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

## Меры профилактики

1. **Нормализация веса**
2. **Повышение физической активности**
3. **Уменьшение потребление соли**
4. **Правильное питание**





# Определение

Гипертоническая болезнь — заболевание, основным симптомом которого является повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст., что приводит к поражению мозга, сердца, почек, сосудов



ГОЛОВНОЙ МОЗГ

- Инсульт
- энцефалопатия



сердце

- ГЛЖ
- ИМ
- ХСН
- Внезапная смерть



ПОЧКИ

- ХПН



СОСУДЫ

- Ретинопатия на глазах
- Поражение периферических артерий\*





# Критерии нормального АД

Главным фактором снижения риска смерти, инсульта и инфаркта миокарда является контроль АД и поддержание его на уровне как минимум  $<140/90$  мм рт. ст., поэтому важен самоконтроль АД в домашних условиях с использованием сертифицированных аппаратов для измерения АД



Полуавтоматический  
электронный  
тонометр



Автоматический  
электронный  
тонометр на плечо



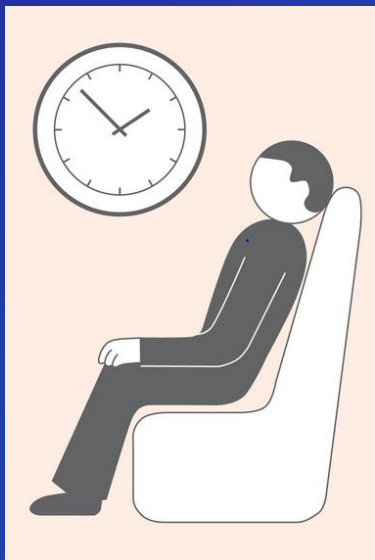
Механический  
тонометр



Автоматический  
электронный  
тонометр на запястье



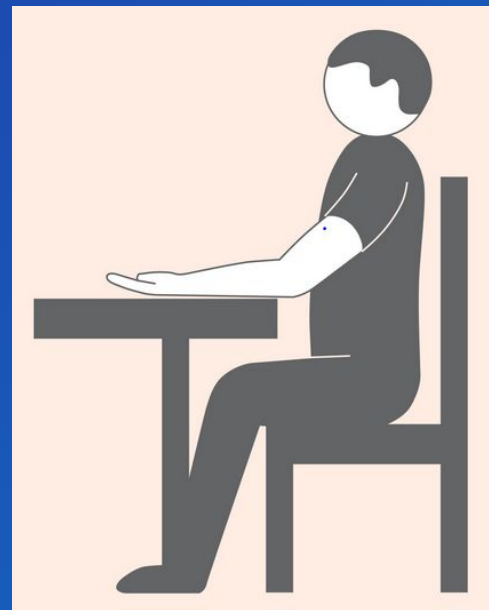
# Правила измерения АД (1)



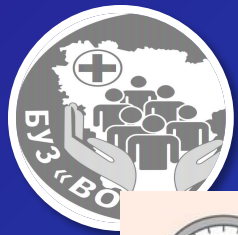
**Через 1-2 часа после еды,  
спустя час после  
употребления кофе или  
курения.**

**Предварительно  
отдохнуть 5-10 мин.**

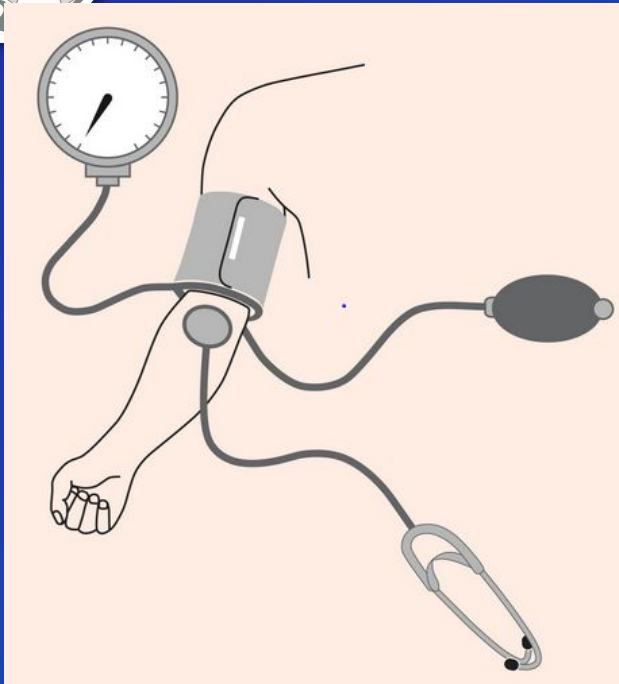
**Создать тишину**



**Сесть на стул. Спина  
прямая. Ноги не  
перекрещены и не  
поджаты. Плечо  
обнажено, рука  
расслаблена, опирается  
на стол**



## Правила измерения АД (2)



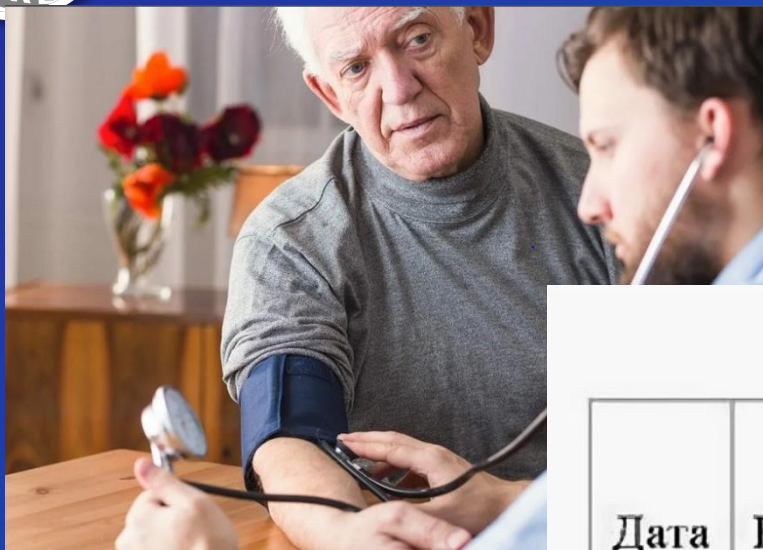
Манжету закрепить на середине плеча, на уровне сердца. Нижний край – на 2,5см выше локтевой ямки. Между манжетой и плечом должен проходить палец. Быстро накачать воздух до 60 мм рт ст. Затем нагнетать по 10 мм рт ст до исчезновения пульсации. Спускать воздух со скоростью 2 мм рт ст в сек. Первый удар пульса – САД, последний - ДАД

Необходимо выполнять минимум 2 последовательных измерения АД утром и вечером ежедневно, хотя бы за 7 дней до планового визита к врачу или после изменения терапии;

следует записывать результаты измерений в дневник самоконтроля;



# Рекомендация !



Пациент и члены его семьи должны владеть методикой измерения АД, уметь вести дневник АД с записью цифр.

## ДНЕВНИК

Дата	Время суток	Артериальное давление		Пульс	Жалобы
		левая рука	правая рука		
26.06. 2015	утро	120/80	120/80	80	—
	обед				
	вечер				
	утро				
	обед				
	вечер				

Если пациент получает антигипертензивные препараты, он должен быть осведомлен об ожидаемом эффекте, изменениях самочувствия и качестве жизни в ходе терапии, возможных побочных эффектах и способах их устранения



# Сердечно-сосудистые факторы риска

## Некорректируемые факторы риска

наличие в семейном анамнезе ранних мозговых инсультов, инфарктов миокарда, сахарного диабета

мужской пол

пожилой возраст

физиологическая или хирургическая менопауза у женщин

## Корректируемые факторы риска

курение

избыточная масса тела

психоэмоциональный стресс

повышенный уровень холестерина

малоподвижный образ жизни

уровень глюкозы натощак более 7 ммоль/л



# Коррекция факторов риска (у пациента и членов семьи)

**Индекс массы тела (Кетле) = масса тела  
в килограммах/(рост в м кв.)**

Индекс массы тела (Кетле) = масса тела в  
килограммах/(рост в м кв.)

15–19,9 кг/м<sup>2</sup> — недостаточная масса тела;

20–24,9 кг/м<sup>2</sup> — нормальная масса тела (целевой  
уровень);

25–29,9 кг/м<sup>2</sup> - избыточная масса тела;

30–39,9 кг/м<sup>2</sup> — ожирение;

40 кг/м<sup>2</sup> — выраженное ожирение.





# Коррекция факторов риска (у пациента и членов семьи)

Индекс талия/бедра (ИТБ):  $ИТБ = \frac{ОТ}{ОБ}$ , где ОТ (окружность талии 80,94 см) — наименьшая окружность, измеренная над пупком;

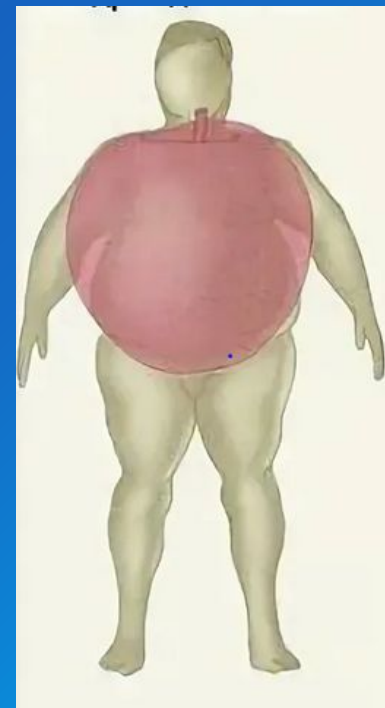
ОБ (окружность бедер) — наибольшая окружность, измеренная на уровне ягодиц.

Меньше 0,8 —  
гиноидный (бедренно-  
ягодичный)



0,8–0,9 —  
промежуточный тип  
распределения  
жировой ткани

Больше 0,8 —  
анроидный (бедренно-  
ягодичный)





# Коррекция факторов риска (у пациента и членов семьи)

Интерпретация уровня холестерина плазмы: целевой уровень ХС ЛНП  
для пациентов с очень высоким риском

< 1,8 ммоль/л или его снижение не менее чем на 50% от исходного уровня, если он находился в диапазоне 1,8-3,5 ммоль/л (70–135 мг/дл)

для пациентов с высоким риском

< 2,6 ммоль/л или его снижение не менее чем на 50% от исходного уровня, если он находился в диапазоне 2,6–5,2 ммоль/л (100–200 мг/дл)

для пациентов с низким и умеренным риском по шкале SCORE

<3 ммоль/л

ЛПВП >1,2 ммоль/л (у женщин), >1,0 ммоль/л (у мужчин),

триглицеридов < 1,7 ммоль/л



# Коррекция факторов риска (у пациента и членов семьи)

уровень глюкозы в плазме натощак не выше 6,1 ммоль/л;  
уровень мочевой кислоты сыворотки крови < 420 мкмоль/л (у мужчин), < 360 мкмоль/л (у женщин).





# Профилактика артериальной гипертензии. Полезные советы.

Сон – не менее 7 часов в сутки





# Профилактика артериальной гипертензии. Полезные советы.

Масса тела должна приближаться к идеальной (ИМТ менее 25 кг/м ).

Для этого суточная калорийность пищи в зависимости от массы тела и характера работы должна составлять от 1500 до 2000 ккал.

Потребление белка — 1 г/кг массы тела в сутки, углеводов — до 50г/сут, жиров — до 80 г/сут.

Желательно вести дневник питания. Пациенту настоятельно рекомендуется избегать жирных, сладких блюд, отдавать предпочтение овощам, фруктам, злаковым и хлебу грубого помола.



# Масса тела

ИМТ меньше **18,5** — дефицит массы тела. Усильте питание.

ИМТ в пределах **от 18,5 до 25** — Ваш вес в норме. Вы потребляете достаточно калорий.



ИМТ **от 25 до 30** — лишний вес.

Срочно уменьшите порции и увеличьте физические нагрузки.

ИМТ **более 30** — ожирение.

Посоветуйтесь с врачом и немедленно измените свой рацион и займитесь подходящим для Вас видом спорта.



# Профилактика артериальной гипертензии. Полезные советы.

Потребление соли надо ограничить до ? г/сут.

Рекомендовано не подсаливать пищу, заменять соль другими веществами, улучшающими вкус пищи (соусы, небольшие количества



верца и уксуса и др.) натрий, который приводит к задержке воды в организме, и как следствие, повышению артериального давления. Так же влияет большое содержание натрия в колбасах, консервах, соленьях и копченых мясных продуктах.



# Профилактика артериальной гипертензии. Полезные советы.

Следует увеличить потребление калия (его много в свежих фруктах, овощах, кураге, печеном картофеле).  
Соотношение  $K/Na$  сдвигается в сторону  $K^+$  при преимущественно вегетарианской диете.







# Профилактика артериальной гипертензии.

## Полезные советы.

Необходимо прекратить или ограничить курение.

Потребление алкоголя следует ограничить до 30 мл/сут в пересчете на абсолютный этанол. Крепкие спиртные напитки лучше заменить красными сухими винами.





# Профилактика артериальной гипертензии.

## Полезные советы.

При гиподинамии (сидячая работа  $> 5$  ч/сут, физическая активность  $< 10$  ч/нед) — регулярные физические тренировки не менее 4 раз в неделю продолжительностью 30–45 минут.



Предпочтительны индивидуально приемлемые для пациента нагрузки: пешие прогулки, теннис, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, работа в саду, плавание.

При физической нагрузке число сердечных сокращений должно увеличиваться не более чем на 20–30 в 1 мин.



## **Пульс в состоянии покоя**

**Признак здорового сердца и его экономной работы — невысокая частота пульса в состоянии покоя.**

**Подсчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели:**

- **55–60 в минуту — отлично;**
- **60–70 в минуту — хорошо;**
- **70–80 в минуту — удовлетворительно;**
- **> 80 в минуту — плохо.**





# Физическая активность

- Наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.
- Начинать физические занятия следует с разминки (медленная ходьба, потягивания), 5-10 минут, постепенно увеличивая продолжительность занятий до 30 минут.
- Умеренная физическая активность (150 минут в неделю — 30 в день)





# Профилактика артериальной гипертензии. Полезные советы.

**Женщинам, больным гипертонической болезнью, надо отказаться от приема пероральных контрацептивов.**



**Юношам, занимающимся спортом, нельзя злоупотреблять пищевыми добавками для наращивания мышечной массы и исключить прием анаболических стероидов.**



# Знать и делать

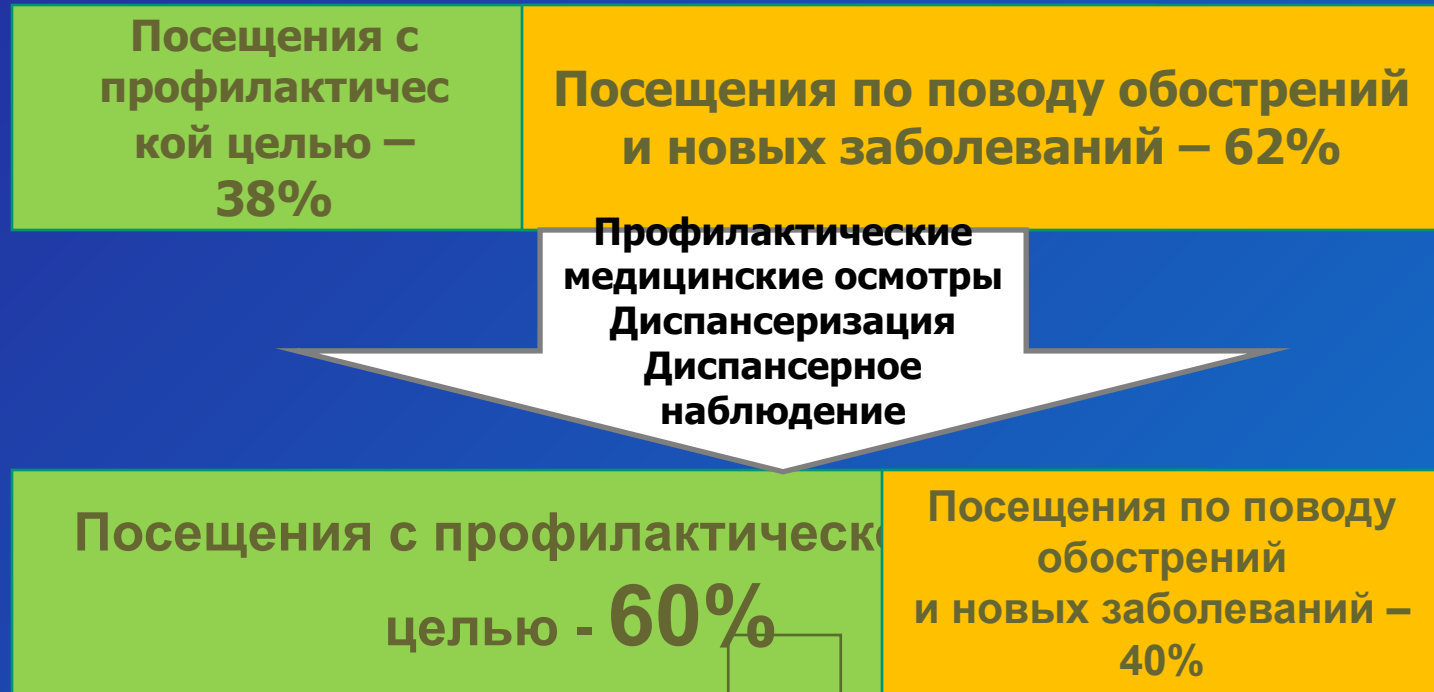
0 3 5 140 5 3 0

- 0** Не курить
- 3** Ходить пешком 3 км ежедневно, или 30 мин. заниматься любой умеренной физической нагрузкой
- 5** Порций овощей и фруктов в день, не более 5 гр соли в день
- 140** АД менее 140/90 мм рт.ст.
- 5** Общий холестерин менее 5 ммоль/л, глюкоза – мене 6 ммоль/л
- 3** Холестерин ЛНП менее 3 ммоль/л



# Смена парадигмы

На первичном звене здравоохранения оказывается более 60% всего объема медицинской помощи



- предупреждение обострений
- снижение числа обращений, вызовов скорой помощи и госпитализаций
- повышение качества жизни
- снижение числа предотвратимых смертей



**Будьте здоровы !**







# Благодарю за внимание

Воронежский областной клинический центр  
общественного здоровья и медицинской  
профилактики

Бюджетное учреждение здравоохранения  
Воронежской области

Наши контакты:

Воронежская обл, г. Воронеж, ул. Варейкиса 70,

**телефон: (473) 212-59-88**

**Наш сайт: [ocmp36.ru](http://ocmp36.ru)**

Наш оф. сайт: [vocmp.zdrav36.ru](http://vocmp.zdrav36.ru)

Вконтакте: [vk.com/ocmp36](https://vk.com/ocmp36)

Наш инстаграм: [ocmp\\_voronezh](https://www.instagram.com/ocmp_voronezh)

e-mail: [mail@vocmp.zdrav36.ru](mailto:mail@vocmp.zdrav36.ru).



# Информационные ресурсы

Вконтакте – <https://vk.com/stopcoronavirusrf>

Одноклассники – <https://ok.ru/stopcoronavirusrf>

Facebook

– <https://www.facebook.com/stopcoronavirusrf/>

Instagram

– <https://www.instagram.com/stopcoronavirusrf/>

Telegram – <https://t.me/stopcoronavirusrussia>