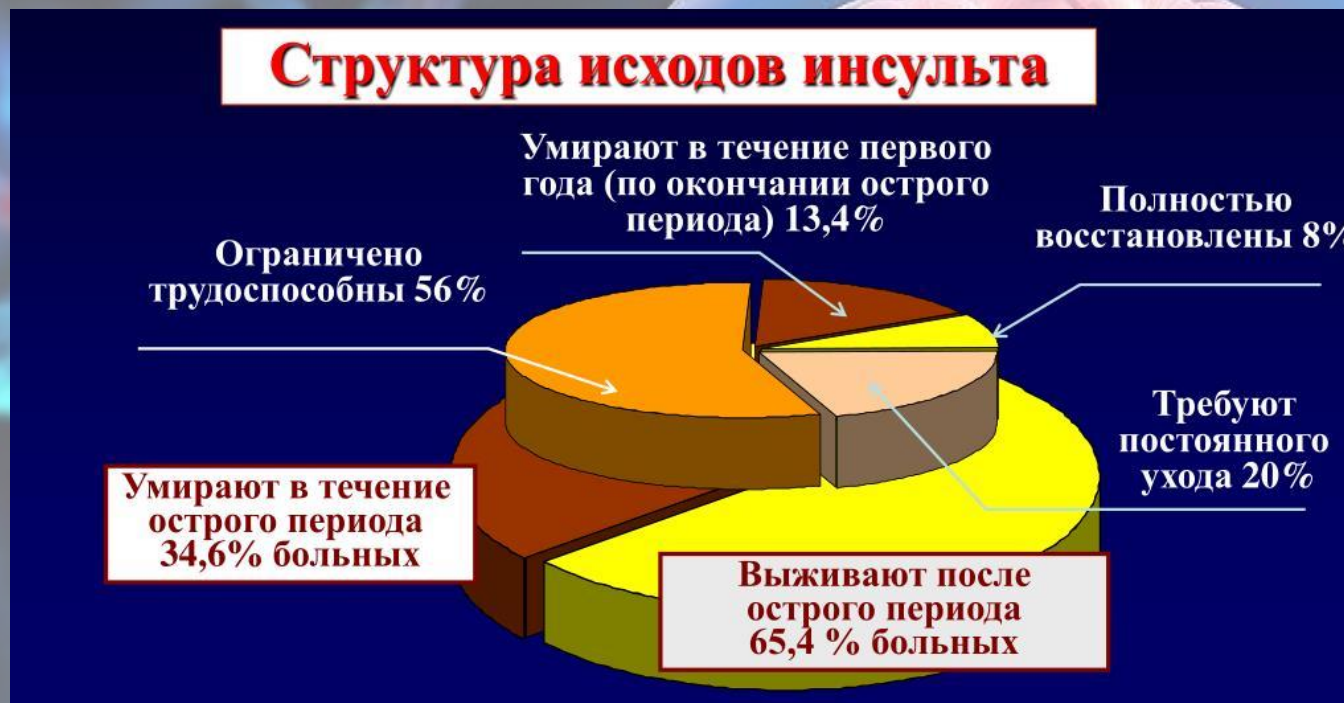


# Инсульт

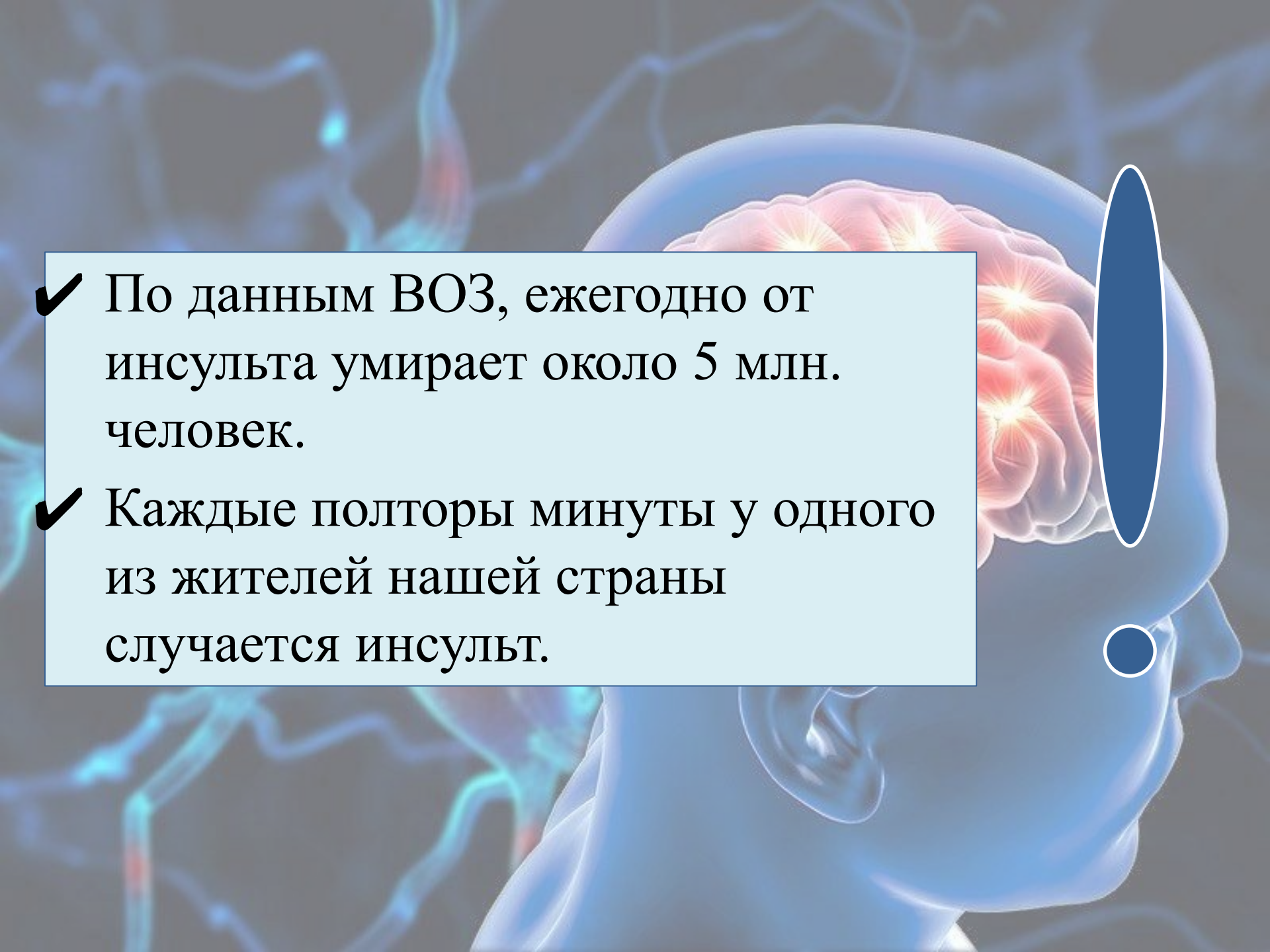
## Факторы риска, симптомы и профилактика

Подготовила студентка 412  
группы лечебного факультета  
Кузнецова Александра  
Игоревна

# Актуальность проблемы



Инсульт является глобальной эпидемией, угрожающей жизни и здоровью населения всего мира. Во всем мире ежегодно возникает около 6 млн. инсультов, из них более 450 тысяч – в России.

- 
- ✓ По данным ВОЗ, ежегодно от инсульта умирает около 5 млн. человек.
  - ✓ Каждые полторы минуты у одного из жителей нашей страны случается инсульт.



# Что же такое инсульт?

**Инсульт** — это внезапное нарушение мозгового кровообращения, вызванное закупоркой (ишемический) или разрывом (геморрагический) сосуда, снабжающего головной мозг

## ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ



## ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ



# Как понять, что случился инсульт?

РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ ПОМОЖЕТ ТЕСТ:



НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ОБЕ  
РУКИ ОДНОВРЕМЕННО.  
ОДНА ОСЛАБЛА



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ГОВОРИТЬ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО  
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ  
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103      СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03

Время, за которое  
можно успеть  
остановить гибель  
клеток головного  
мозга – 3-6 часов  
от начала  
появления  
симптомов

# Основные факторы риска и профилактика инсульта

- ✓ Артериальная гипертензия
- ✓ Курение
- ✓ Злоупотребление алкоголем
- ✓ Несбалансированное питание
- ✓ Повышенный уровень холестерина
- ✓ Гиподинамия
- ✓ Избыточный вес
- ✓ Сахарный диабет
- ✓ Стресс



# Артериальная гипертензия

АД выше 140/90 мм.рт.ст.

Стенки сосудов головного мозга при скачкообразных изменениях артериального давления и постоянном его повышении начинают терять свою эластичность, что может привести к их разрывам.



**Контролируйте артериальное давление.**

Необходимо строго и ответственно относиться к указаниям врача, регулярно измерять АД.

# Курение

Увеличивает риск развития инсульта вдвое. Ускоряет развитие атеросклероза сонных и коронарных артерий



**Снижайте количество выкуренных сигарет в день, если вы курите, и в дальнейшем совсем откажитесь от этой вредной привычки.**



# Злоупотребление алкоголем

Исследования показали, что умеренное употребление алкоголя может снижать риск развития инсульта в 2 раза. Однако небольшое увеличение этой дозы ведет к возрастанию риска развития инсульта в 3 раза.



**Употребляйте алкоголь умеренно** (не более 2 бокалов вина в день или 50 мл крепких напитков). А лучше вообще не пейте.

# Повышенный уровень холестерина

Избыточное количество холестерина в крови может приводить к развитию бляшек на стенках сосудов, что вызывает их сужение.



**Выясните уровень холестерина крови.** При повышении его обратитесь к врачу. Выполняйте все его рекомендации по контролю уровня холестерина

# Несбалансированное питание

Злоупотребление жирными, жареными высококалорийными продуктами на фоне дефицита растительной клетчатки приводит к повышению уровня холестерина.

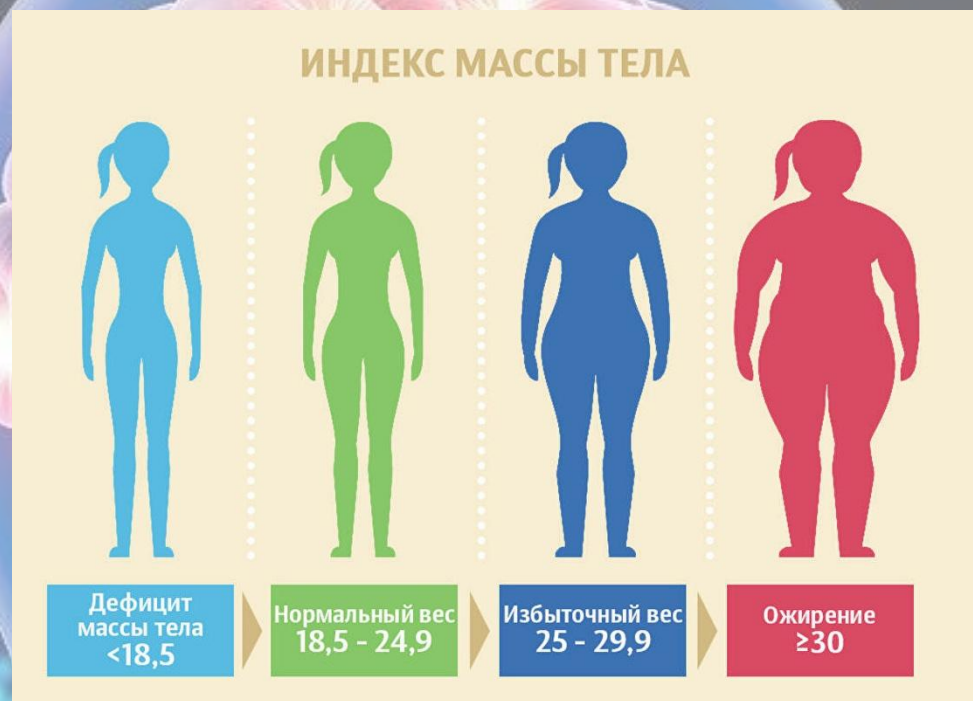


**Питайтесь сбалансировано, избегая перебора соленого и острого, особенно на ночь.**



# Избыточный вес

Избыточная масса тела, употребление большого количества пищи повышает риск увеличения уровня холестерина в крови.



**При необходимости снижайте вес.** Уменьшение веса даже на 5 кг способствует снижению артериального давления, улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

# Гиподинамия

У человека, ведущего малоподвижный образ жизни, риск инсульта повышается на 35,8%.



**Постепенно повышайте физическую активность.** Наиболее приемлемый вид – ходьба (например, «Скандинавская ходьба»)

# Сахарный диабет

Больше всего при этом заболевании страдают стенки кровеносных сосудов, которые с течением времени становятся более хрупкими и ломкими.



Если Вы страдаете **сахарным диабетом**, то следуйте рекомендациям врача и не давайте уровню сахара крови подниматься выше нормы.



# Стресс

Один стрессовый день на работе не станет причиной инсульта, чего нельзя сказать о продолжительном хроническом стрессе.



**Сохраняйте эмоциональное  
равновесие.**

Повышайте свою  
стрессоустойчивость.

# Подведем итоги

## Чтобы предотвратить ИНСУЛЬТ:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения

Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Избегайте стресса

