

Инсульт

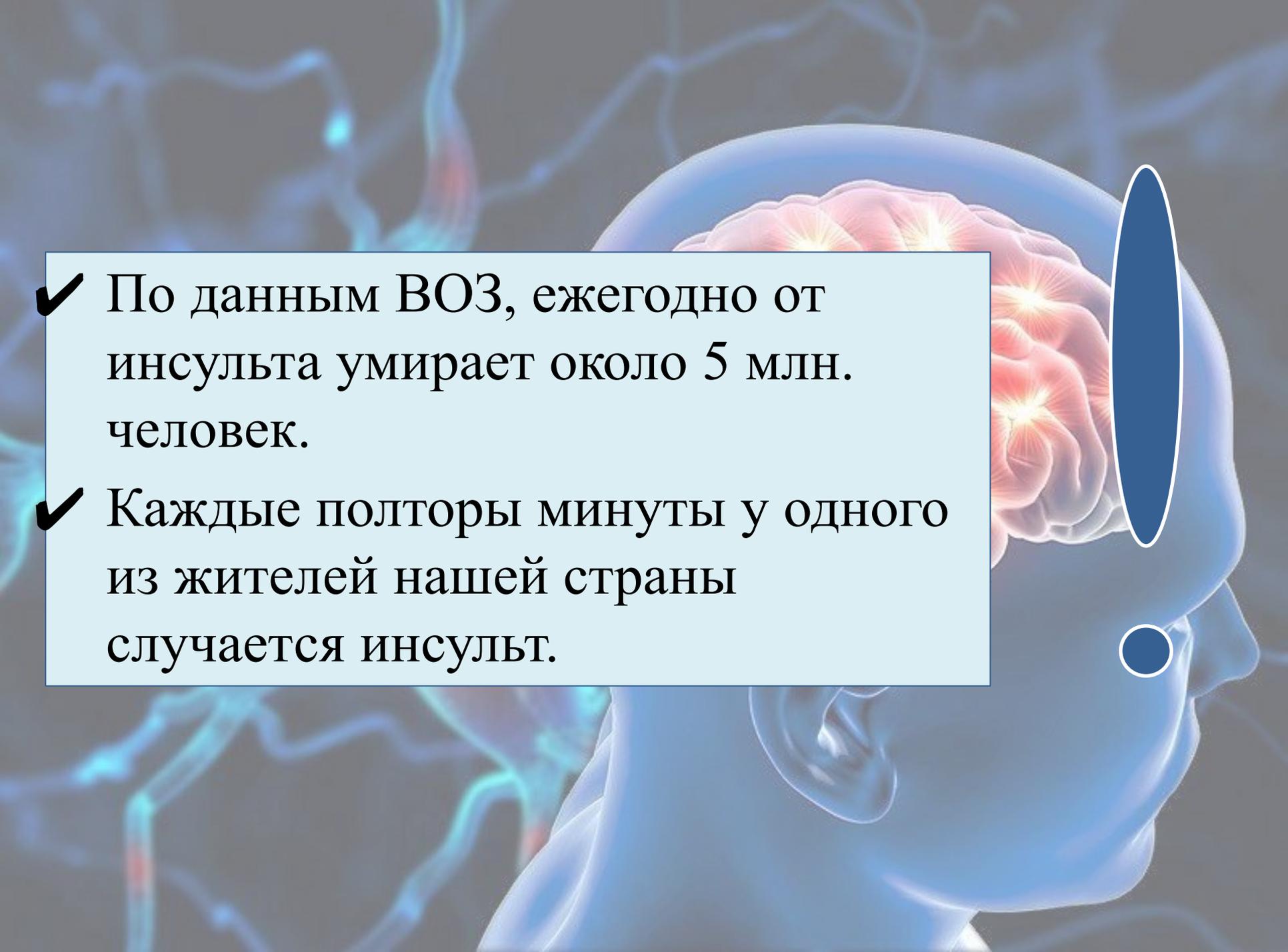
Факторы риска, симптомы и профилактика

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?

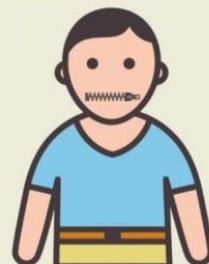
РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ ПОМОЖЕТ ТЕСТ:



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

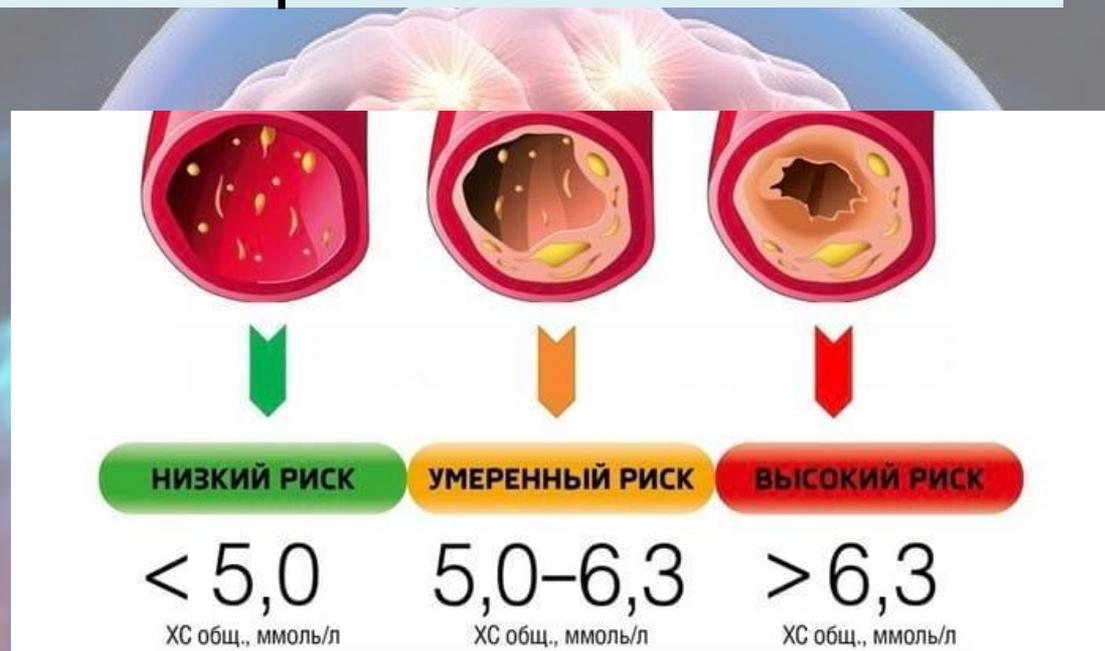
Исследования показали, что умеренное употребление алкоголя может снижать риск развития инсульта в 2 раза. Однако небольшое увеличение этой дозы ведет к возрастанию риска развития инсульта в 3 раза.



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

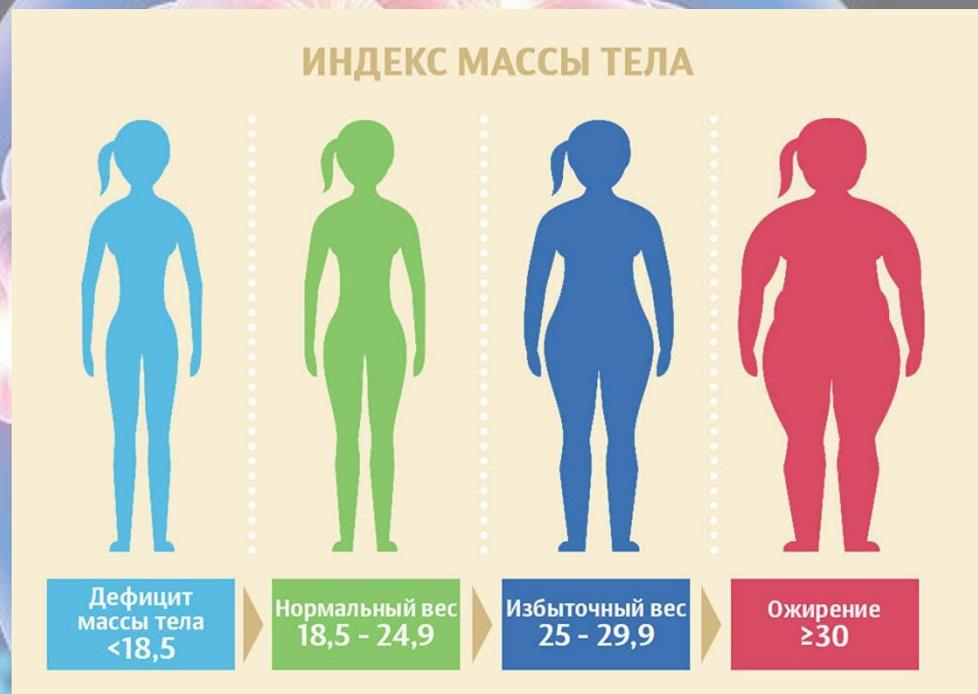
Злоупотребление жирными, жареными высококалорийными продуктами на фоне дефицита растительной клетчатки приводит к повышению уровня холестерина.



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

