

Всемирный День борьбы с инсультом 2021

Автор: Администратор

27.10.2021 14:17 - Обновлено 27.10.2021 14:24



Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики
Тверской области

Инсульт – профилактика и признаки, требующие решительных действий

Инсульт – гибель мозга вследствие закупорки или разрыва сосуда.

Кто в зоне риска?

- - лица, страдающие гипертонией
- - страдающие аритмией
- - люди с неблагоприятной наследственностью по инсульту, инфаркту, тяжелой гипертонии
- - лица, страдающие сахарным диабетом
- - люди с повышенным уровнем холестерина крови

Как избежать инсульта, или меры первичной профилактики:

- **Контролируйте артериальное давление!** Регулярно измеряйте артериальное давление; значительные суточные колебания артериального давления опасны. При посещении врача возьмите дневник артериального давления за последние несколько дней; только в этом случае возможен подбор эффективного лекарства и его дозировки.
- **Принимайте гипотензивные лекарства постоянно**
- **Определите уровень общего холестерина крови и липидный профиль;** при отклонении от нормы обсудите с врачом действия по нормализации
- **Станьте физически активными,** под контролем пульса и артериального давления больше двигайтесь
- **Откажитесь от курения табака и избыточного потребления алкоголя**
- **Питайтесь разнообразно, умеренно,** включите в рацион больше овощей и фруктов
- **Следите за своим весом,** при избыточной массе тела примите меры по нормализации

Признаки, которые требуют быстрых и решительных действий

- ✓ - перекашивание лица, асимметричность улыбки
- ✓ - онемение, слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела,
- ✓ - речевые нарушения, затруднения в произнесении простых слов

Всемирный День борьбы с инсультом 2021

Автор: Администратор

27.10.2021 14:17 - Обновлено 27.10.2021 14:24



Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики
Тверской области

Памятка для населения

Что такое инсульт?

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к стойкому очаговому поражению головного мозга. Это тяжёлое и опасное заболевание, возникновение которого способствуют следующие факторы риска:

- Возраст после 50 лет.
- Пол мужской.
- Сердечные заболевания.
- Гипертензия артериальная.
- Постоянное нервное напряжение.
- Наличие вредных привычек.
- Наличие лишнего веса.
- Наличие сахарного диабета.
- Генетическая предрасположенность- инсульт у родственников.

Первые признаки инсульта:

- внезапная, интенсивная головная боль, головокружение, нарушение координации;
- при попытке улыбнуться лицо несимметрично, улыбка получается искривлённой или односторонней;
- речь становится неразборчивой, человек не может внятно ответить на вопросы или



повторить предложение;

- внезапная слабость, снижение чувствительности на лице, онемение конечностей, одна сторона тела ослабевает



Если у человека случился инсульт, ему немедленно требуется квалифицированная медицинская помощь! Помните: экстренные меры наиболее эффективны в первые 3 часа после случившегося инсульта!

При возникновении симптомов инсульта или преходящего нарушения мозгового кровообращения необходимо сразу вызвать скорую медицинскую помощь!

Всемирный День борьбы с инсультом 2021

Автор: Администратор

27.10.2021 14:17 - Обновлено 27.10.2021 14:24

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛТА

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСТАЕТСЯ НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.

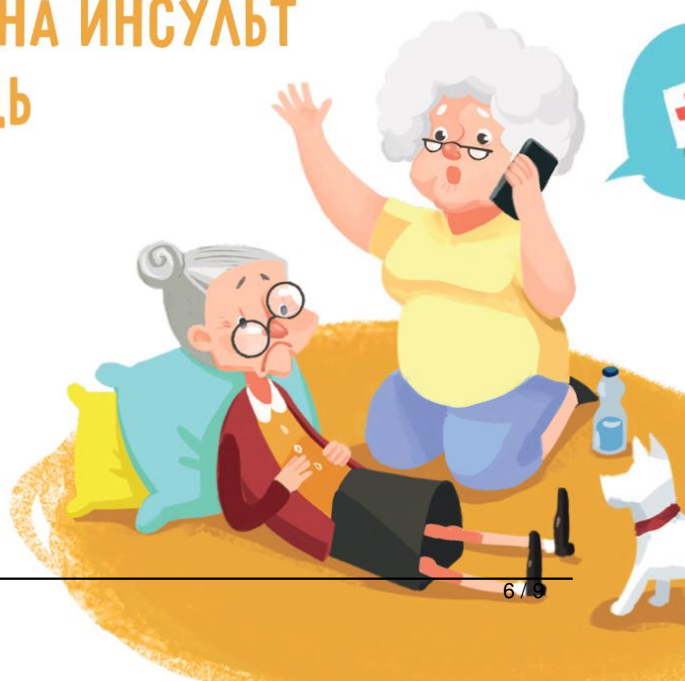


У ВРАЧА ЕСТЬ 4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СООХРАНИТЬ ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



Всемирный День борьбы с инсультом 2021

Автор: Администратор

27.10.2021 14:17 - Обновлено 27.10.2021 14:24

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСТАВАЕТСЯ
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО



**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВЕ



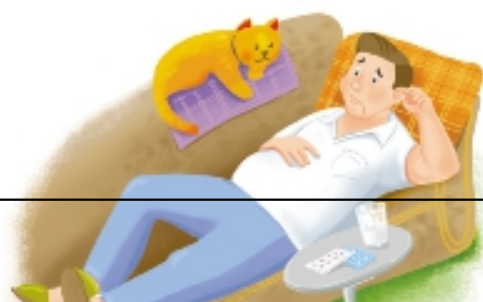
ПОЛЕЖАТЬ
И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ



ВЫПИТЬ ЧАЙ
С КОНФЕТКОЙ



ПРОВЕРИТЬ
СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ



Всемирный День борьбы с инсультом 2021

Автор: Администратор

27.10.2021 14:17 - Обновлено 27.10.2021 14:24
