

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

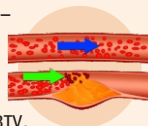
Если у человека повышается давление **свыше 139/89 мм рт.ст.**, это повод обратиться к кардиологу или терапевту.



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ

Фактически холестерин низкой плотности – это материал для построения атеросклеротических бляшек.

Общий холестерин в крови **свыше 5 ммоль/л**, это повод обратиться к терапевту.



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Повод обратиться к врачу, если содержания глюкозы выше **5,5 ммоль/л** (капиллярная кровь), **6,1 ммоль/л** (венозная плазма)



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА ИЛИ ОЖИРЕНИЕ

При увеличенной массе тела и употреблении большого количества пищи есть риск постоянного увеличения уровня холестерина в крови, что может привести к развитию жировых бляшек на стенках сосудов и, как следствие, более вероятной их закупорке.



КУРЕНИЕ И ПАГУБНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Курение в два раза увеличивает риски развития инсультов.

Рекомендуется полный отказ от курения. И только **ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ЛЕТ** после того, как человек откажется от курения, он вернется в группу риска инсультов своих сверстников, которые **НЕ КУРЯТ**. Старайтесь не употреблять алкоголь! Не существует ежедневных безопасных доз употребления алкоголя!



Снизить индивидуальные риски развития сердечно-сосудистого заболевания можно используя специальную шкалу SCORE. Она оценивает риск развития смертельного сердечно-сосудистого заболевания в течение десяти лет. В нее включены такие факторы, как: уровень давления, холестерин, пол, курение, возраст. Если **риски больше 5%**, необходимо обратиться к врачу. Если **менее 5%** – требуется модификация образа жизни.

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Норма **< 140/90 мм рт.ст.** для здорового человека.



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА

Для здорового человека норма уровня общего холестерина в крови должна быть **< 5 ммоль/л**, норма уровня сахара в венозной крови должна быть **меньше 6,1 ммоль/л**.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Животные жиры способствуют выделению липопротеидов низкой плотности и росту атеросклеротических бляшек. Нужно ограничивать прием животных жиров. Чаще употреблять рыбу и овощи. Сократите употребление соли до одной чайной ложки без горки.



КОНТРОЛЬ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

Рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Если ИМТ **равен 25-29**, можно говорить об избыточной массе тела, если ИМТ **равен и выше 30 единиц** – об ожирении.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Ежедневные аэробные физические упражнения продолжительностью не менее **30 минут в день** – плавание, бег, ходьба – приводят к снижению риска развития инфарктов и инсультов. Но это должна быть именно спортивная оздоровительная нагрузка, а не рутинная, к которой привыкло большинство россиян: сходить в магазин, квартиру убрать и так далее.



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ и алкоголя



ИЗБЕГАНИЕ СТРЕССОВ и полноценный сон

Соблюдение правил 30Ж позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.



Подготовлено с использованием материалов takzdorovo.ru
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>
2021 год



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
Кировской области

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



Ежегодно в мире регистрируется примерно **15 миллионов инсультов**, из которых 5 миллионов заканчиваются летальным исходом еще 5 миллионов пациентов после инсульта остаются инвалидами, и только треть заболевших возвращаются к нормальной повседневной жизни.

При инсульте счет идет на минуты. От того, насколько быстро сориентируются окружающие больного люди, зависит его жизнь и возможность дальнейшего восстановления.



ИНСУЛЬТ (в переводе с латинского «удар») - это острое нарушение мозгового кровообращения, которое развивается вследствие закупорки или разрыва сосудов головного мозга

Инсульт бывает двух типов: ишемический и геморрагический. При **ишемическом** инсульте закупоривается мозговая артерия, из-за чего участок головного мозга, который снабжается этой артерией, погибает.

При **геморрагическом** инсульте наблюдается обратная ситуация: не выдержав повышенного давления на стенку, разрывается мозговая артерия. В результате кровь попадает в вещество мозга «убивая» нейроны.

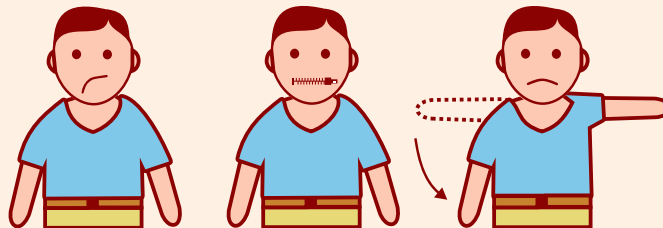
Так что инсульт – это всегда катастрофа для головного мозга, потому что при этом погибает часть нейронов. Соответственно утрачиваются функции, за которые они отвечают. Скажем, если нейроны были ответственны за движение, у пациента развивается гемипарез, и он не может поднять руку или ногу одной половины тела. Если нейроны отвечали за зрительную функцию – пациент не видит то, что находится с одной стороны и так далее.

Установить тип инсульта (ишемический или геморрагический) можно только по данным компьютерной или магнитно-резонансной томографии головного мозга, поэтому каждый пациент с симптомами инсульта должен быть госпитализирован в стационар для проведения этих исследований.

КАК БЫСТРО РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения. Имеется эффективный и простой тест, который позволяет быстро распознать первые признаки инсульта.

Тест УЗП



Попросите больного **УЛЫБНУТЬСЯ**. При начальной стадии инсульта улыбка будет «кривой» или «перекошенной».

Попросите больного **ЗАГОВОРИТЬ** с вами. В прединсультном состоянии речь становится невнятной. Ее можно сравнить с речью очень пьяного человека.

Попросите одновременно **ПОДНЯТЬ** обе руки вверх. Рука с пораженной стороны тела будет поднята значительно ниже, чем другая.

Также симптомами инсульта могут быть:

- внезапная сильная головная боль после любой деятельности или же вообще без каких-либо видимых причин;
- частичное нарушение или полная потеря сознания;
- потеря способности говорить, а также понимать смысл чужой речи;
- сильное головокружение, острое расстройство координации и чувства равновесия.

Если у человека проявились какие-либо из этих симптомов, нужно **немедленно** вызвать скорую помощь: **03** или **103** (с любого телефона)

Правило золотого часа при инсульте - госпитализация в первые 4,5 часа от начала инсульта

Если скорая медицинская помощь вызвана в первые 10 минут от начала инсульта, возможно оказание медицинской помощи в полном объеме с максимальным эффектом от проводимых мероприятий.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

- ✓ Больного необходимо положить в удобное для него положение, причем так, чтобы его голова была выше уровня поверхности, на которой он лежит. Для этого можно использовать одеяло, подушки, одежду.
- ✓ Обеспечьте больному свободное дыхание, то есть снимите с него тугую пояс, узкую одежду, галстук, также обеспечьте приток свежего воздуха в помещение.
- ✓ Если у больного началась тошнота или рвота, его голову нужно осторожно перевернуть набок, это позволит защитить дыхательные пути от попадания рвотных масс. После того, как приступ рвоты прекратился, нужно как можно лучше очистить рот больного.
- ✓ Необходимо измерить артериальное давление больного и записать показания, чтобы сообщить врачу. Если давление высокое, то нужно дать больному те лекарства, которые были рекомендованы ему врачом ранее для снятия гипертонического криза.
- ✓ Нельзя суетиться и показывать больному беспокойство и страх. Необходимо говорить спокойно и всеми возможными способами оказать моральную поддержку больному.
- ✓ Прибывшим медицинским работникам вы должны сообщить полную картину события.

РИСК РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА

✓ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКОЕ ПОРАЖЕНИЕ СОННЫХ АРТЕРИЙ



Если при дуплексном сканировании брахиоцефальных артерий, при исследовании сосудов шеи выявлены бляшки в сонных артериях – это является показанием для назначения препаратов. Но если бляшка занимает более 70% сечения сосуда, это повод для обращения к ангиохирургам для принятия решения о ее хирургическом удалении.

✓ МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ



Это неравномерное сокращение сердца, которое приводит к тому, что в ушке левого предсердия образуется тромб. В какой-то момент эти тромбы отрываются и попадают в системный кровоток, а в большинстве случаев они направляются в мозговые артерии. Фибрилляция предсердий является обязательным поводом для того, чтобы обратиться к врачу и подобрать специальную антикоагулянтную терапию. Поэтому у таких пациентов риск возникновения инсульта возрастает в пять раз.

✓ ХРАП



Храп – это судорожные попытки человека вдохнуть воздух. В итоге этот воздух проходит через суженные дыхательные пути, и пока человек не может вдохнуть, у него происходит снижение уровня кислорода в крови. Организм не понимает, почему кислорода стало меньше пытается компенсировать недостаток повышением артериального давления. Храп – это повод обратиться к врачу-сомнологу.