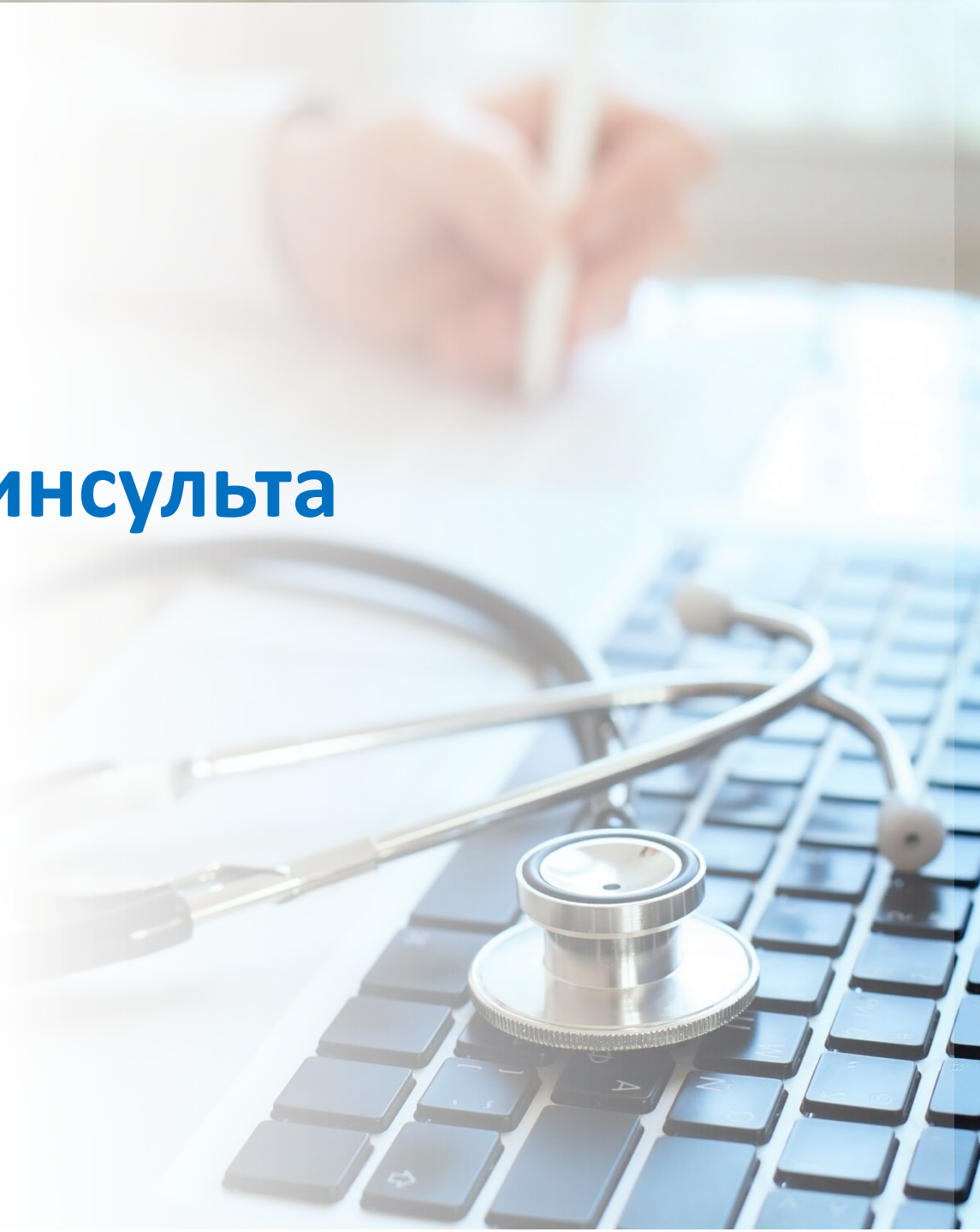
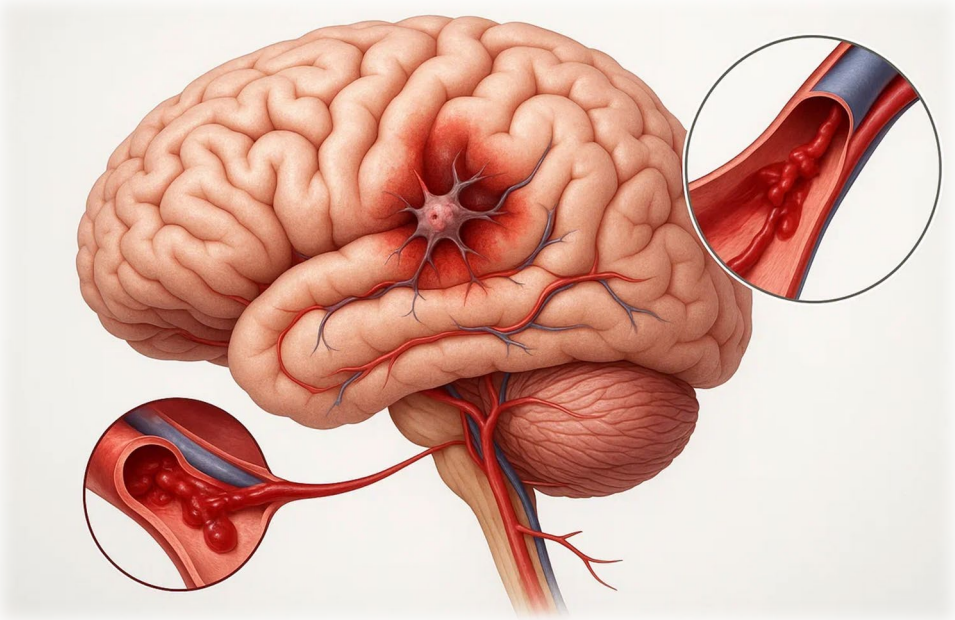
Профилактика развития инсульта

Неделя борьбы с инсультом
26 октября – 1 ноября 2026 г.



Всемирный день борьбы с инсультом
29 октября

Инсульт остается одной из ведущих причин смертности и инвалидизации населения



Инсульт в России в цифрах

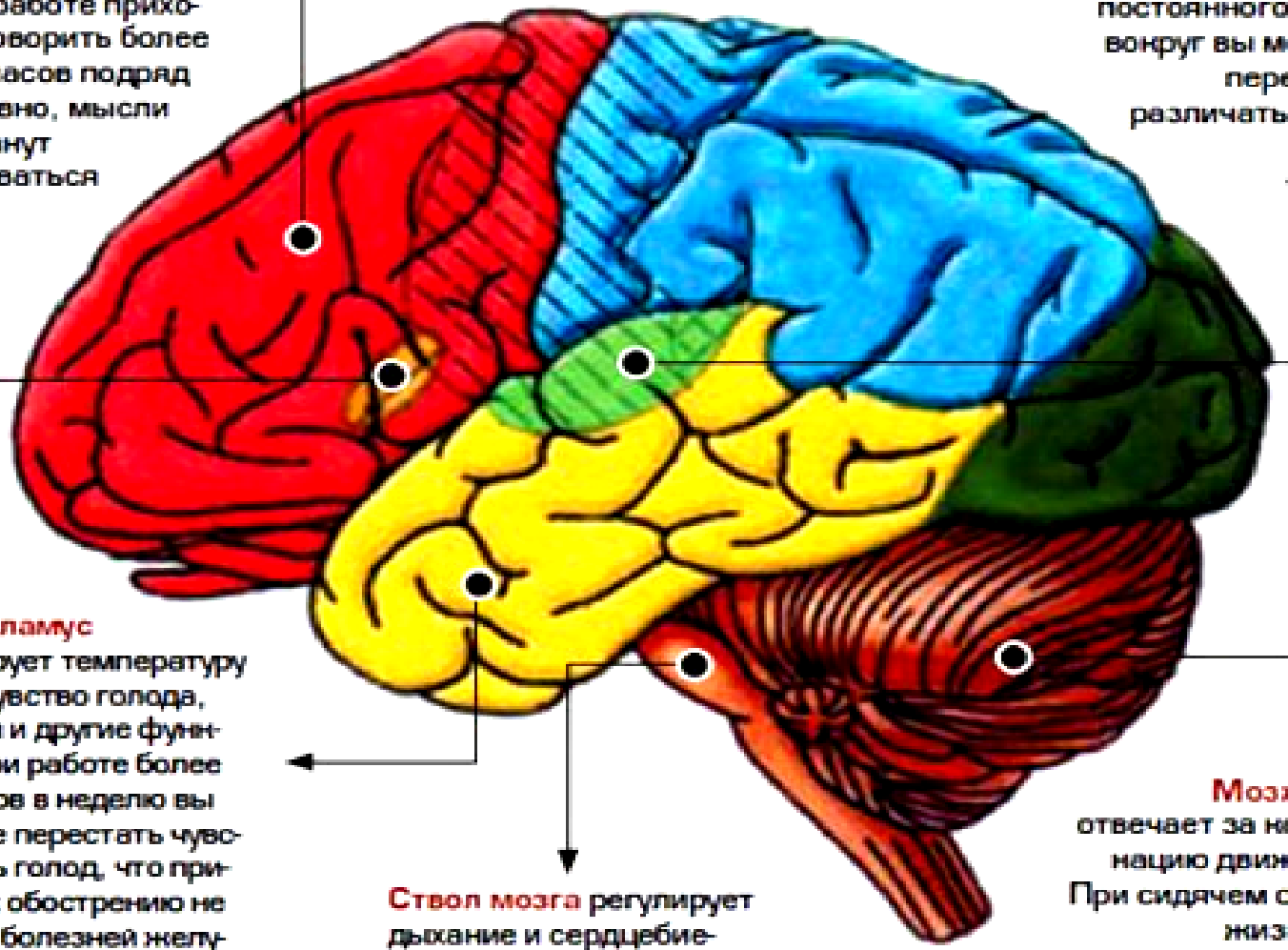
Показатель	Значение
Ежегодно новых случаев	**~400 000**
Пациенты моложе 45 лет	**10–15%**
Всего живущих с последствиями	**> 1 млн чел.**
Возвращаются к труду	**8%**
Снижение смертности	**~20%**

Источники: НИИ цереброваскулярной патологии РНИМУ им. Пирогова, данные Минздрава РФ

Речевой аппарат дает вам возможность переводить мысли в слова. Если вам на работе приходится говорить более шести часов подряд ежедневно, мысли перестанут складываться в слова

Лобная доля отвечает за ваше мышление и сознание. Самая большая нагрузка от переработки приходится именно на нее и может вызвать, например, помешательство

Этот участок мозга отвечает за ваш **слух**. От работы в условиях постоянного шума вокруг вы можете перестать различать звуки

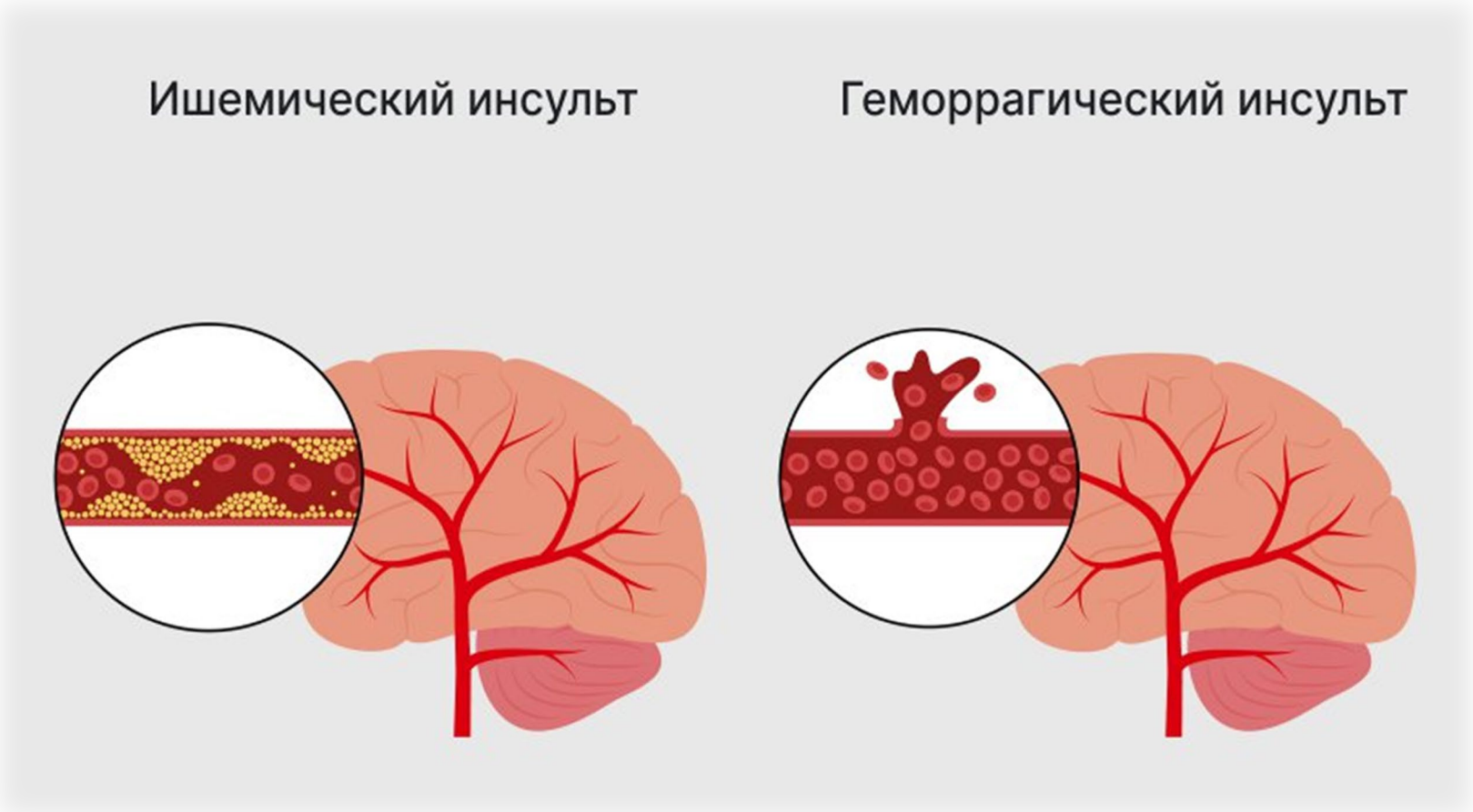


Гипоталамус регулирует температуру тела, чувство голода, жажды и другие функции. При работе более 60 часов в неделю вы можете перестать чувствовать голод, что приведет к обострению не только болезней желудочно-кишечного тракта, но и нарушению работы всего организма

Ствол мозга регулирует дыхание и сердцебиение. Нервные перегрузки и стресс могут вызвать сбой и наградят вас тахикардией и одышкой

Мозжечок отвечает за координацию движений. При сидячем образе жизни эта координация может быть нарушена

Виды инсульта



Основные симптомы инсульта (неврологические расстройства):

- ✓внезапная слабость в лице или конечностях,
- ✓сильная головная боль, возникающая без причины,
- ✓нарушение речи, понимания слов,
- ✓потеря равновесия,
- ✓головокружение,
- ✓ухудшение зрения



На ишемический инсульт приходится около 80% случаев

На геморрагический инсульт приходится около 20% случаев

Транзиторная ишемическая атака (ТИА)



- ЭТИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР:
- 1 – Атеросклероз
- 2 – Врожденные и приобретенные аномалии сосудов

- КЛИНИКА:
- Развивается внезапно за 1 – 2 минуты и сохраняется 10 – 20 минут и до 1 суток (не более).
- КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА СООТВЕТСТВУЕТ ИШЕМИЧЕСКОМУ ИНСУЛЬТУ.

На что стоит обратить внимание (даже если симптом быстро прошёл)

➔внезапное, быстро проходящее головокружение
➔лёгкое нарушение равновесия, шаткость походки на пару минут
➔эпизод спутанности или «провал» в памяти (например, человек на секунду не понимает, где находится, или забывает, зачем зашёл в комнату)
➔онемение, покалывание или слабость в одной половине тела (часто в кисти или половине лица) - иногда человек объясняет это тем, что «отлежал во сне»
➔кратковременные нарушения зрения (расфокусировка, мушки, двоение, слепое пятно, которое исчезло через минуту)
➔резкие, немотивированные изменения настроения (внезапная раздражительность, плаксивость или апатия, нехарактерные для человека)
➔речевые запинки на секунды (не получается сразу подобрать нужное слово, речь чуть смазалась - и через минуту всё нормализовалось)
➔неожиданная слабость или сонливость «на ровном месте»
➔необычная, терпимая головная боль нового характера

Другие симптомы инсульта (психические расстройства)

➔беспочвенная агрессия, дурашливость или неряшливость





➔отрешенное спокойствие: избегание движения и разговоров, апатия, безвольность и неспособность принимать решения





➔ состояние«опьянение»

Первичная диагностика инсульта на дому

Проводится осмотр пациента, который заключается в:

➔Оценка состояния жизненно важных функций: сознание, дыхание, кровообращение.

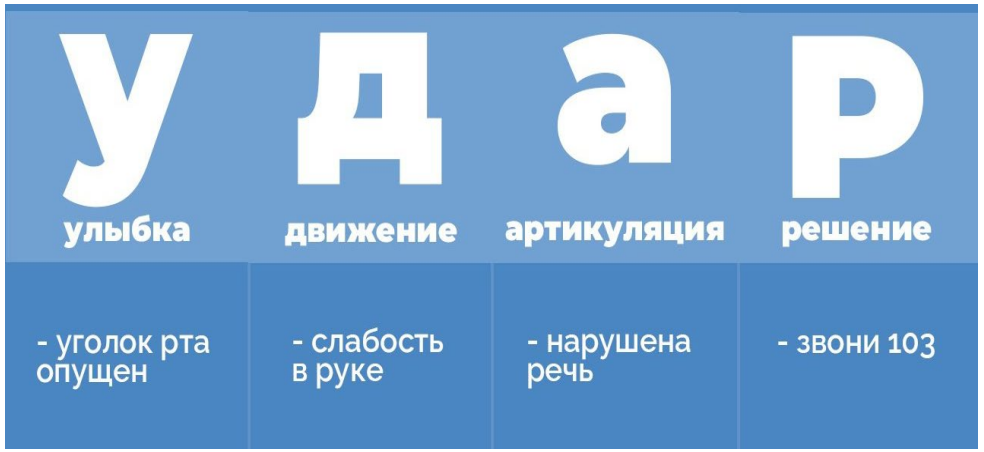
➔Осмотр и пальпация головы проводится для исключения черепно-мозговой травмы.

➔Осмотр наружных слуховых и носовых ходов проводят для выявления скопления крови, что указывает на изменение ее реологии.

➔Измерение жизненно важных показателей: частоты пульса и сердечных сокращений, артериального давления, дыхательные шумы.

Диагностика инсульта

Метод



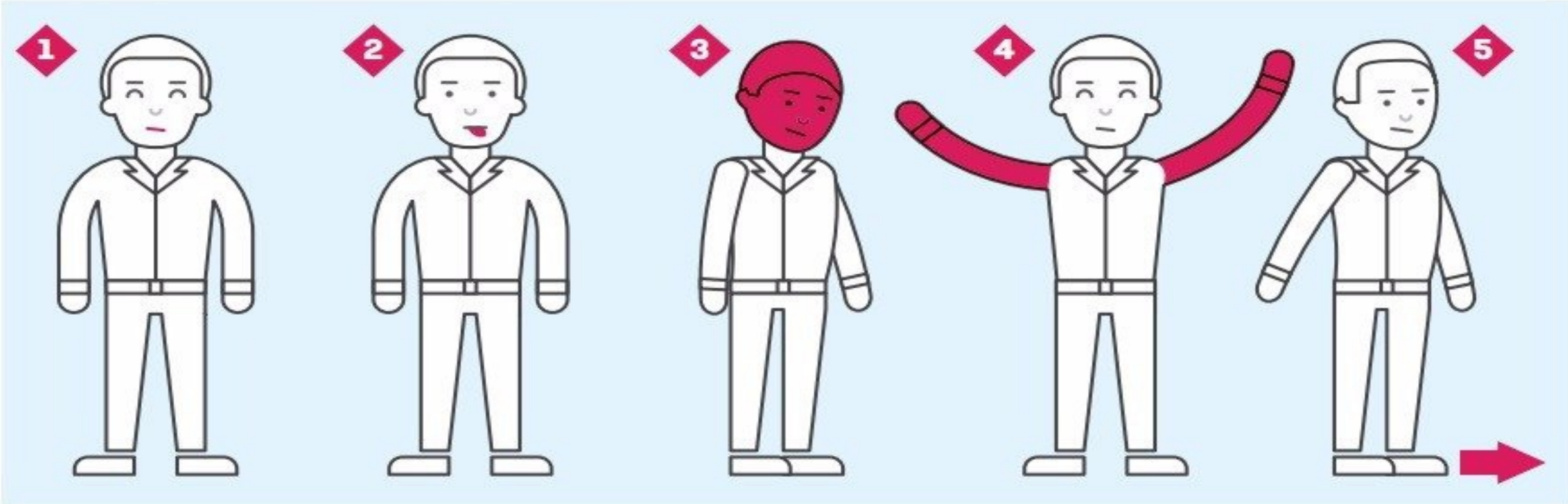
улыбка - часто несимметричная, кривая, один уголок рта опущен

движение - рука или нога с противоположной от очага инсульта стороны не поднимается, либо поднимается значительно медленнее и ниже

артикуляция - речь неразборчивая или несвязная, иногда присоединяется неспособность понимать чужие слова

решение - если человек не может выполнить вышеописанные задачи, следует вызвать скорую помощь (по номеру 103 или 112) и сразу сообщить диспетчеру о выявленных симптомах. Это станет поводом для выезда специальной реанимационной бригады, которая сможет оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь

Признаки инсульта



Попросите человека улыбнуться — при инсульте улыбка получится кривоватой.

Пусть высунет язык — при нарушении мозгового кровообращения он будет отклоняться в одну сторону.

Если человек попробует опустить голову, прижав подбородок к груди, то в большинстве случаев этого сделать не получится из-за сильной боли в шее.

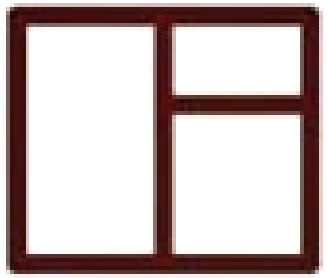
Попросите поднять и удерживать одновременно две руки — при закупорке или надрыве сосудов одна рука будет «не слушаться».

Пусть пройдется по прямой линии — из-за нарушения координации пострадавший сделать этого без проблем не сможет.

Первая промощь при инсульте



1. Уложить больного на высокие подушки, подсунув их под плечи, лопатки, голову (голова должна быть приподнята над уровнем постели примерно на 30 градусов)



2. Открыть форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха



3. Расстегнуть воротничок рубашки, тугой ремень или пояс, снять с больного стесняющую одежду



4. Измерить артериальное давление



5. При первых признаках рвоты повернуть голову больного набок - рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути

Вызвать скорую

Что нельзя делать после инсульта



Профилактика осложнений при инсульте

Ошибки в организации ухода

Полный покой вместо ранней активизации. Ранняя активизация (пассивные движения, повороты в постели) - ключевой принцип реабилитации. Чем дольше нет движения, тем выше риск контрактур (ограничения подвижности суставов), пролежней и застойной пневмонии

Неправильная укладка тела. Парализованные конечности склонны принимать патологическое положение (рука согнута, нога развёрнута). Без специальных укладок (с валиками, подушками) это приводит к контрактурам. Положение нужно менять каждые два часа

Игнорирование первых признаков пролежней. Пролежни развиваются очень быстро - за 2 - 4 часа при нарушении кровоснабжения. Их первый признак - покраснение кожи в местах давления (крестец, пятки, затылок, лопатки, локти). Если заметили покраснение, нужно немедленно снять давление с этого участка и сообщить врачу

Ошибки в питании

Кормление в положении лёжа. Если нарушено глотание (дисфагия), кормить лёжа опасно: частицы пищи могут попасть в дыхательные пути и вызвать аспирационную пневмонию. Кормить нужно, подняв изголовье кровати минимум на 30 градусов

Неподходящая пища. При нарушении глотания нужна протёртая, пюреобразная еда и загустители для жидкостей

Слишком скудное питание. Необходимо контролировать достаточное поступление белка, который критически важен для восстановления мышечной массы, профилактики пролежней и поддержания иммунитета

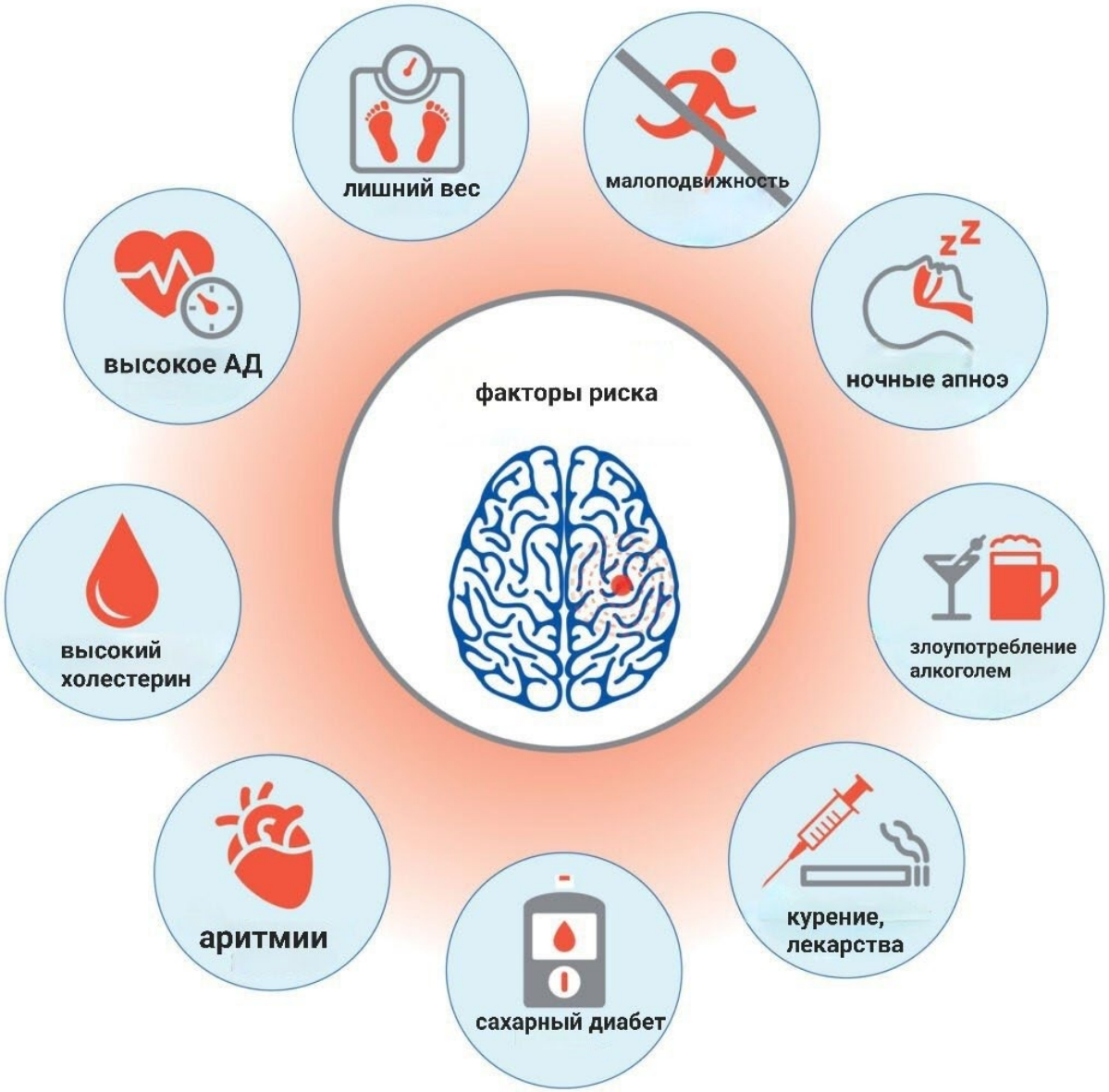
Психологические и коммуникативные ошибки

Чрезмерная опека. Важна самостоятельность для уверенности, даже если действия даются с трудом.

Игнорирование психологического состояния. Постинсультная депрессия существенно замедляет восстановление. Тревога, апатия, отказ от занятий и общения - это симптомы, а не капризы. Важно вовремя заметить их и подключить специалиста.

Отсутствие речевой и когнитивной стимуляции. После инсульта часто страдают речь, память, внимание. Ежедневное общение, чтение вслух, включение знакомой музыки стимулируют нейронные связи.

Причины (факторы риска) инсульта



Факторы риска:

- ✓Пол
- ✓Возраст
- ✓Генетическая предрасположенность, наследственность
- ✓Остеохондроз шейного отделе позвоночника,
- ✓Наличие механических сердечных и сосудистых протезов
- ✓Хронический стресс

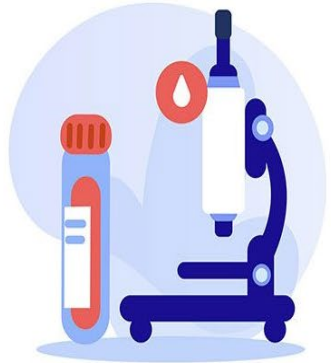
Профилактика инсульта



Регулярные осмотры
у врача и диспансеризация



Следование
рекомендациям врача



Контроль сахара
и холестерина в крови



Регулярные занятия
спортом или физкультурой



Отказ от вредных
привычек



Правильное
питание

- Стремитесь к сбалансированному **питанию с преобладанием овощей, фруктов, цельного зерна**
- **Уменьшайте количество соли и жира в пище**
- **Избегайте быстроусвояемых углеводов** (кондитерских изделий и сладких газированных напитков)
- Питайтесь регулярно и разнообразно
- **Нагружайте свой организм физически – больше двигайтесь** (более 60 минут в день). Если Вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности: велосипед, плавание, танцы и прочее
- **Не курите**. Помните, что курение убивает не только самого курильщика, но и окружающих его людей
- **Не употребляйте алкоголь**
- **Контролируйте артериальное давление**. Высокое артериальное давление – ведущая причина инсульта. Давление выше 140/90 – повод обратиться к врачу
- **Проверяйте уровень холестерина в крови**. Если он повышен, необходимо обратится к врачу, который подберет диету и физические упражнения или специальную лекарственную терапию
- **Спите 7-8 часов в сутки**
- **Контролировать уровень глюкозы крови**
- Регулярно проходить **профилактические медицинские осмотры**

Наш канал в MAX

Черниговская ЦРБ

id2533001523_gos

Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!

