

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



Отказ от употребления алкоголя



Отказ от курения

- Риск развития инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%



Правильный рацион питания

- Употребление большого количества овощей и фруктов; нежирных сортов мяса; рыбы
- Ограничение потребления соли, сахара и жира



Регулярная физическая активность

- Минимум 30 минут, ежедневно



Поддержание нормального веса



Контроль артериального давления

- Высокое кровяное давление является одной из основных причин инсульта



Сохранение эмоционального равновесия



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



@CMP_DV



coz27.ru

Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи

ХАБАРОВСК

Взрослые

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр «Вивея»
ул. Запарина, д. 88; +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Городская поликлиника №11»
ул. Краснореченская, д. 107а
+7 (4212) 35-86-05; +7 (4212) 35-83-75

Дети

КГБУЗ «Детская краевая клиническая поликлиника
имени А.К. Пиотровича»
ул. Прогрессивная, д. 6; +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая поликлиника №3»
ул. Руднева, д. 25; +7 (4212) 42-97-02

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ

Взрослые

КГБУЗ «Территориальный консультативно-
диагностический центр», ул. Дмитрова, д. 12;
+7 (4217) 24-16-71; 24-16-81; 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница» им. М.И. Шевчук,
ул. Культурная, д. 16; +7 (4217) 55-81-45

Дети

КГБУЗ «Детская городская больница»,
ул. Вокзальная, д. 51; +7 (4217) 53-31-00

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



ЗОЖВТRENDE!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

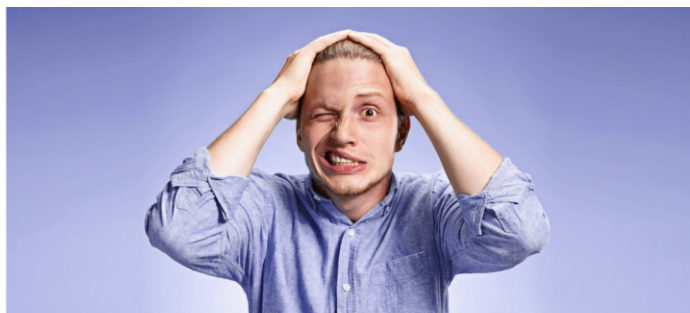


ИНСУЛЬТ - это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и отмиранию клеток участка головного мозга. В результате нарушаются или полностью выпадают функции, за которые отвечал этот участок.

ФАКТОРЫ РИСКА

- ! Повышенный уровень артериального давления
- ! Курение, как активное, так и пассивное
- ! Злоупотребление алкоголем
- ! Повышение уровня холестерина в крови
- ! Сахарный диабет
- ! Низкий уровень физической активности
- ! Ожирение
- ! Эмоциональный стресс

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



КАК РАСПОЗНАТЬ?

ДЛЯ ЭТОГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕСТ «УЗП»
ПОПРОСИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО:



Улыбнуться

Лицо не симметрично,
уголок губы с одной стороны опущен



Заговорить

Невнятная речь
или пациент вообще не может говорить



Поднять обе руки

Одна рука отстает от другой,
либо не движется

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ОДНОГО
ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ ПРИЗНАКОВ
**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ,**
УТОЧНИВ, ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ ОБ ИНСУЛЬТЕ!



НЕ МЕДЛИТЕ!

Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артериях после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга - **4 часа**

Чем раньше вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение, и большее количество нервных клеток удастся сохранить.

ДО ПРИБЫТИЯ «СКОРОЙ ПОМОЩИ»



Правильно уложите больного - на спину со слегка приподнятыми головой и туловищем.



Если пациент без сознания - уложите его на бок, чтобы слюна и рвотные массы не попали в дыхательные пути.



Ослабьте стесняющую одежду.

Обеспечьте приток свежего воздуха.



При наличии тонометра измерьте артериальное давление и запишите его показатели. Эта информация будет важна для врача.

Следите за состоянием больного.



При наличии симптомов клинической смерти (отсутствие дыхания, сердцебиения, расширении зрачков) требуется экстренная реанимация (вентиляция легких, непрямой массаж сердца).

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:



Ожидать улучшения состояния здоровья. При инсульте этого не произойдет.



Применять медикаменты, даже те, которые больной принимает постоянно по назначению врача.



Поить или кормить пострадавшего. В любой момент у такого человека может начаться рвота.



Приводить в чувство пациента с помощью нашатырного спирта и подобных препаратов. Они могут существенно нарушить функцию дыхания.