



ВРЕМЯ РЕШАЕТ ВСЁ КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

Это острое нарушение кровообращения в головном мозге

ЧЕМ ОПАСЕН ИНСУЛЬТ?

По данным ВОЗ, инсульт – причина смерти более 6 млн человек в год по всему миру. Даже если человек остаётся жив, есть высокий риск осложнений. Возможные последствия инсульта — частичный или полный паралич, потеря слуха, зрения, речи и памяти



«ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОКНО» ПРИ ИНСУЛЬТЕ СОСТАВЛЯЕТ 6 ЧАСОВ — ЭТО ПЕРИОД ВРЕМЕНИ С МОМЕНТА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА, КОГДА ИЗМЕНЕНИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ ЕЩЁ ОБРАТИМЫ. ПОЭТОМУ ПОМОЩЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ОКАЗАНА КАК МОЖНО СКОРЕЕ

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?

Эффективно пользоваться формулой-аббревиатурой: У.Д.А.Р.

- У** — улыбка кривая. При инсульте проявляется заметная асимметрия лица (угол рта с одной стороны подвисает)
- Д** — движения нарушены. Поднять обе руки и держать их перед собой прямо не получается – одна рука опускается
- А** — артикуляция нарушена. Даже простую фразу не выходит проговорить внятно
- Р** — резкая боль, ухудшение самочувствия

**! ПРИ НАЛИЧИИ ХОТЯ БЫ ОДНОГО СИМПТОМА
МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ ИНСУЛЬТ**

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ИНСУЛЬТ?

СРОЧНО ЗВОНИТЬ

 **03**

 **103**

 **112**

И ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ
ПОМОЩЬ!

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

-  Следить за своим артериальным давлением. Зачастую именно его скачки являются «спусковым крючком» инсульта.
-  Держать под контролем хронические заболевания. Их наличие увеличивают риски
-  Не злоупотреблять спиртным и не курить. Алкоголь и табак вызывают спазмы сосудов, которые могут привести к инсульту
-  Регулярно проходить диспансеризацию, чтобы успеть выявить проблемы со здоровьем на ранних стадиях



Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ТАК ЗДОРОВО

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

СИМПТОМЫ

РАСПОЗНАЮТСЯ САМИМ ПОСТРАДАВШИМ:



**ВНЕЗАПНОЕ ОНЕМЕНИЕ
КОНЕЧНОСТИ** (руки, пальца,
ступни, ноги), **ЧАСТИ ЛИЦА**



**ВНЕЗАПНАЯ ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ
В ПРОСТРАНСТВЕ И ВРЕМЕНИ**
(человек не может понять, где находится)



ТОШНОТА, РВОТА



**ДВОЕНИЕ В ГЛАЗАХ
ИЛИ НЕЧЕТКОЕ ЗРЕНИЕ**



время с момента проявления
первых симптомов, когда
можно избежать развития
необратимых изменений в мозге

МОЖНО РАСПОЗНАТЬ СО СТОРОНЫ:



**ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН**



**ПРИ ИНСУЛЬТЕ ЯЗЫК ИЗОГНУТ
ИЛИ ПОВЕРНУТ В СТОРОНУ**



**ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
И УДЕРЖИВАТЬ ОБЕ РУКИ**



НАРУШЕНИЕ РЕЧИ
(больной невнятно говорит,
его речь напоминает
речь пьяного человека)

При наличии хотя бы одного из этих признаков
нужно **НЕМЕДЛЕННО** вызвать бригаду скорой
медицинской помощи; уложить больного на спину
с приподнятой головой



ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И СОСУДОВ

НЕ КУРИТЬ

**ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ
ПЕШКОМ 3 КМ/ ЗАНИМАТЬСЯ
30 МИН УМЕРЕННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**

**5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО**

**УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ.СТ.**

**ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ
5 ММОЛЬ/Л**

**ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ
ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ
3 ММОЛЬ/Л**

**НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ
ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО
ДИАБЕТА**

-0



-3



-5



140



-5



-3



-0





**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ ИНФОРМИРУЕТ**

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ
НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ**

03 , 103 или 112



**АСИММЕТРИЯ
ЛИЦА**



**НАРУШЕНИЕ
РЕЧИ**



**УТРАТА
УСТОЙЧИВОСТИ**

**ЗАПОМНИТЕ ПРИЗНАКИ
ИНСУЛЬТА**



**СИЛЬНАЯ
ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ**



**ИСКАЖЕНИЕ
ПРЕДМЕТОВ**



**СЛАБОСТЬ
В РУКЕ ИЛИ
НОГЕ**

**Информационный портал
по здоровому образу жизни**



**Официальный портал Минздрава России
о **Вашем** здоровье**



TAKZDOROV.RU