

# Как не стать жертвой инсульта

## Что такое инсульт?

Это синдром острого нарушения кровообращения головного мозга. Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы. Бывает два вида инсультов: ишемический и геморрагический. При ишемическом – сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения, а при геморрагическом – сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг.

“ Ежегодно в Удмуртии регистрируется около 6 000 инсультов, то есть, в среднем, около 15 инсультов в день ”

## Из 100 человек, перенесших инсульт:

- 35** - умирают в первые 30 дней с момента возникновения инсульта
- 13** - умирают от осложнений в течение года после инсульта
- 10** - становятся полными инвалидами
- 20** - становятся инвалидами частично, т.е. способны себя обслуживать
- 22** - частично восстанавливаются после инсульта, т.е. могут работать

## Риск повторного инсульта:

- 15%** - если человек принимает прописанные врачом лекарства
- 35%** - если человек их не принимает

## Вы находитесь в группе риска, если:

1. Ведете малоподвижный образ жизни.
2. Имеете повышенное артериальное давление (гипертония).
3. Едите много жирного, сладкого, острого, соленого.
4. Курите.
5. Злоупотребляете алкоголем.
6. Испытываете постоянные стрессы.
7. У Вас сахарный диабет или ишемическая болезнь сердца.
8. Один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт.
9. У Вас порок сердца, аритмия, или Вы ранее перенесли инфаркт.
10. Вы женщина и применяете гормональные контрацептивы без контроля со стороны врача. Риск повышается, если Вы курите и страдаете варикозным расширением вен.
11. Вам больше 50 лет. Максимальный риск возникновения инсульта наступает после 50 лет, возрастая с каждым прожитым годом. При этом в возрасте от 45 до 60 лет инсульт у мужчин случается в 1,5 раза чаще, чем у женщин. Инсульты случаются и у молодых людей, их причина - гипертония, врожденные аномалии сосудов.

## Профилактика инсульта:

1. Питайтесь правильно. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злакам, бобовым, орехам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы. При этом потребление жиров, масла, сладостей и алкоголя следует максимально сократить.
2. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом. В среднем взрослый человек должен ежедневно ходить пешком на расстояние не менее 3 километров (или не менее 30 минут).
3. Избегайте стрессов.
4. Откажитесь от курения и алкоголя.
5. Контролируйте свое артериальное давление. Норма для взрослого человека - 120/80 мм рт. ст.
6. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Для этого нужно обратиться к своему терапевту.

## Симптомы, как определить инсульт:

2

Попросите человека вытянуть руки. Если одна рука опускается или не поднимается совсем, если человек чувствует слабость, онемение в конечностях одной половины тела, это также повод заподозрить инсульт.

1

Попросите человека улыбнуться. Вас должно насторожить, если лицо при этом становится несимметричным, а улыбка - кривой.

3

Попросите человека что-нибудь сказать. При инсульте речь будет невнятной, или человек совсем не может говорить, или не понимает речь других людей. Бывает, что при остром инсульте нарушается глотание (или человек совсем не может глотать).

Если все три симптома налицо, вероятность инсульта - **90%**

Может возникнуть внезапная и очень сильная головная боль с тошнотой и рвотой, потеря сознания.

## Что нужно делать при инсульте?

1. Немедленно вызвать «скорую». В течение 4,5 часов после инсульта больному можно оказать максимально возможную медицинскую помощь. Это значительно увеличивает шансы выжить и вернуться к нормальной жизни.
2. Уложить больного, обеспечить ему доступ воздуха.
3. Измерить артериальное давление. Если оно выше 200 мм рт. ст., можно дать лекарство «от давления», которое человек обычно принимает. Если ниже - лучше не давать вообще никаких лекарств до приезда врачей.



# Осторожно, риск развития острого инфаркта миокарда!

## Что такое инфаркт?

Это гибель части сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови к ней вследствие резкого спазма сосудов или закупорки сосудов кровяным сгустком, атеросклеротическими бляшками. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

В России ежегодно от острого инфаркта миокарда умирают более 55 тысяч человек, у 50% из них смерть наступает в первые 1,5-2 часа от начала болевого приступа.

“ Ежегодно в Удмуртии регистрируется более 4 000 больных с острым коронарным синдромом, из них 2 500 - с острым инфарктом миокарда ”

## Факторы риска, ведущие к развитию острого инфаркта миокарда

**Факторы, устранение которых снижает риск развития инфаркта миокарда:**

1. Курение в 2 раза увеличивает риск развития и на 50% повышает риск смертности от инфаркта миокарда.
2. Повышение уровня холестерина увеличивает риск развития инфаркта миокарда на 3%.
3. Повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. значительно увеличивает риск смертности от острого инфаркта миокарда.
4. Сахарный диабет увеличивает риск развития инфаркта миокарда в возрасте 45-74 лет в 2,4 раза.
5. Низкая физическая активность увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 4-5 раз.
6. Ожирение приводит к повышению по-

требности сердца в доставке кислорода и питательных веществ.

7. Злоупотребление алкоголем оказывает токсическое влияние на сердце и сосуды.

8. Постоянный эмоциональный стресс способствует подъему артериального давления.

**Факторы, устранение которых невозможно. Поэтому необходимо обратить пристальное внимание на коррекцию других факторов риска:**

1. Пол. До 50 лет острый инфаркт миокарда встречается чаще у лиц мужского пола. У женщин риск развития заболевания возрастает с наступлением климактерического периода.

2. Возраст. Чем старше человек, тем выше риск развития заболевания.

3. Наследственность. У людей с отягощенной наследственностью в 8 раз выше вероятность развития инфаркта миокарда.

## Профилактика развития острого инфаркта миокарда:

1. Контролируйте свое артериальное давление. Норма для взрослого человека – 120/80 мм рт. ст.

2. Уровень сахара в крови не должен превышать 6,1 ммоль/л!

3. Если курите – бросайте! Риск возникновения инфаркта значительно снижается через 3 года после окончания курения.

4. Снижение уровня холестерина можно достичь коррекцией диеты и изменением образа жизни:

- исключите из рациона питания острую, жирную, жареную, копченую и консервированную пищу, сократите употребление алкоголя, яиц, молочных продуктов высокой жирности, сахара, соли;

- отдайте предпочтение овощам и фруктам, мясу домашних птиц, рыбе, черному хлебу, крупам, растительным маслам, зелени;

- готовьте еду в вареном, тушеном, паровом, запеченном виде.

5. Повышайте физическую активность! В среднем взрослый человек должен ежедневно проходить расстояние не менее 3 километров.

6. Избегайте стрессов или научитесь справляться с ними!

## Симптомы острого инфаркта миокарда:

- интенсивные сжимающие боли за грудиной, отдающие в левую руку, плечо, под левую лопатку, нижнюю челюсть;

- ощущение тяжести, жжения, давления за грудиной, боль в верхней части живота. Боли нарастают и продолжаются более 10-20 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, сопровождаются резкой слабостью, чувством страха, учащением пульса, холодным потом. Спровоцировать приступ болей может физическая нагрузка, эмоциональный стресс, холодный воздух, курение, прием алкоголя.

**Необходимо немедленно вызвать врача!**

## Первая помощь

### при инфаркте миокарда:

1. При возникновении болей в сердце немедленно прекратите работу, расслабьтесь и примите положение сидя или лежа, приподняв изголовье, сделайте несколько спокойных вдохов, обеспечьте доступ свежего воздуха.

2. Примите одну таблетку нитроглицерина под язык. **Запомните!** При употреблении нитроглицерина впервые, доза препарата должна быть снижена до 1/2-1/4 таблетки.

3. Если боль сохраняется в течение 5 минут, повторно примите таблетку нитроглицерина под язык, 60 капель корвалола или валокордина, любой анальгетик.

4. При сохранении болевых ощущений в течение 10 минут срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи!



## Профилактика инсульта и инфаркта

**Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)** — это группа болезней, обусловленных нарушением нормального функционирования сердца и кровеносных сосудов, которые могут повлечь за собой необратимые последствия для организма человека.

**Инсульт** — это острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток.

- Ишемический инсульт (80% случаев) — нарушение тока крови в сосуде головного мозга (тромб, бляшка)
- Геморрагический инсульт (20% случаев) — кровоизлияние в головной мозг (разрыв сосуда)

**Инфаркт миокарда** — это повреждение сердечной мышцы, возникшее из-за недостаточного притока крови к ней.

Первые симптомы инсульта:

- слабость, онемение руки или ноги (при попытке поднять обе руки — одна будет опускаться вниз)
- при попытке улыбнуться один уголок рта будет опущен
- неразборчивая речь (человек не может внятно ответить на поставленный вопрос)

Первые симптомы инфаркта:

- боль или дискомфорт за грудиной давящего характера, которые длятся более 5 минут
- боль или дискомфорт в руках, спине, шее, челюсти, верхней части живота
- затруднение дыхания и одышка
- холодный пот и бледность лица

**! При первых подозрениях на инфаркт миокарда или инсульт срочно вызывайте скорую помощь!**

Как действовать во время ожидания скорой помощи при инсульте и инфаркте миокарда:

- удобно усадите или уложите заболевшего
- обеспечьте свободный доступ воздуха
- при подозрении на инфаркт миокарда дайте больному разжевать 150-325 мг аспирина; положите ему под язык таблетку нитроглицерина, если ранее больной уже принимал данный препарат
- при сохранении боли в груди положите еще одну таблетку нитроглицерина под язык

Факторы риска развития инсульта:

- ведение нездорового образа жизни
- повышенное артериальное давление
- сахарный диабет
- высокий уровень холестерина
- отягощенная наследственность (наличие одного и более кровных родственников, которые перенесли инсульт или инфаркт миокарда)
- пожилой возраст
- пол (у мужчин повышенный риск инсульта)

Факторы риска развития инфаркта миокарда:

- гиперлипидемия (нарушение нормального соотношения липидов крови);
- курение,

- сахарный диабет,
- артериальная гипертензия,
- абдоминальное ожирение,
- психосоциальные причины (стресс, депрессия и т.д.),
- низкая физическая активность,
- несбалансированное питание и потребление алкоголя.

#### **Как защитить себя от сердечно-сосудистых заболеваний?**

- не менее 30 минут в день посвящайте физической активности средней интенсивности
- питайтесь правильно. Не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день должны обязательно стать частью рациона
- употребляйте не более 5г соли в сутки
- откажитесь от таких вредных привычек, как употребление алкоголя и курение
- следите за уровнем артериального давления. Оно должно быть не более 140/90 мм рт.ст.
- следите за уровнем сахара крови. Натощак показатель глюкозы должен быть менее 6,1 ммоль/л
- следите за уровнем холестерина. Он должен быть ниже 5 ммоль/л
- нормализуйте сон

С целью раннего выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы всем гражданам, начиная с 18 лет необходимо проходить диспансеризацию!