

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
« МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

## **Памятка по профилактике инсульта**

Работа выполнена в рамках III Межрегионального конкурса профессионального мастерства "Моя будущая профессия – медицинская сестра" среди студентов средних медицинских и фармацевтических образовательных учреждений Центрального федерального округа.

Выполнил: Смирнова Анастасия Александровна  
Студент 31 группы  
Специальность 32.02.01. « Сестринское дело»

Под ред. Т.А. Маркун, преподаватель  
клинических дисциплин

# Инсульт, или сосудистый мозговой удар

возникает в результате ухудшения кровоснабжения головного мозга

## Причины инсульта

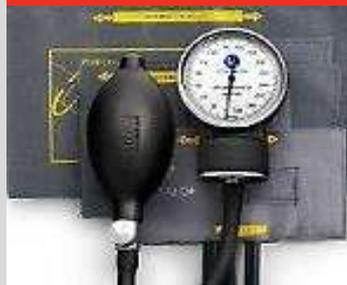
- ❑ Закупорка кровеносного сосуда кусочком внутрисердечного тромба, или кусочком атеросклеротической бляшки, расположенной на стенке крупного сосуда.
- ❑ Разрыв патологически измененных мозговых сосудов вследствие повышения кровяного давления.



## ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА

### Артериальная гипертензия

Артериальное давление выше 140 и 90 мм рт.ст.



### Нерациональное питание

### Злоупотребление алкоголем



### Курение

### Низкая физическая активность



### Сахарный диабет

### Ожирение



### Стрессы

## В каких случаях должно возникнуть подозрение, что случился инсульт?



Сосудистая мозговая катастрофа в большинстве случаев развивается очень быстро: от нескольких минут до нескольких часов. Наиболее распространенным симптомом являются:

1. **Общемозговые признаки инсульта** – сонливость или возбуждение, чувство огушенности, иногда кратковременная потеря сознания. О приближении инсульта может свидетельствовать сопровождаемая тошнотой или рвотой головная боль, головокружение, заложенность или шум в ушах. Иногда больной не может ориентироваться в пространстве и времени, нормально мыслить, у него снижается память и способность концентрировать внимание.
2. **Вегетативные признаки инсульта** – жар, сопровождающийся повышенным потоотделением, сильное сердцебиение, сухость во рту.
3. **Очаговые признаки инсульта.** Очаговые симптомы или признаки инсульта зависят от того, какая часть мозга повреждена.

## Распознать инсульт поможет тест:

**У**

Улыбка



Больной не может улыбнуться, уголок рта опущен, асимметрия лица.

**Д**

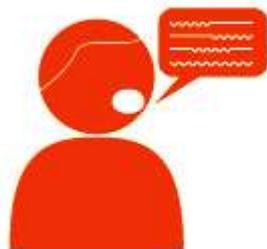
Движение



Движение нарушено, не может поднять одновременно обе руки, одна рука ослабла.

**А**

Афазия



Нарушение речи. Речь стала невнятной и неразборчивой.

**Р**

Решение



Необходим максимально быстрый вызов врача и госпитализация.

## Не будь жертвой! Предохрани себя!

По оценкам ВОЗ, в 2012 году более 17,5 миллиона человек умерло от инфаркта или инсульта. Вопреки общепринятому мнению, более 3 из 4 таких случаев смерти, распределенных в равной степени между мужчинами и женщинами, произошли в странах с низким и средним уровнем дохода.

Обнадеживающий факт заключается в том, что 80 % преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено.

Основными мерами профилактики являются правильный рацион питания, регулярная физическая активность и воздержание от употребления табачных изделий.

Очень важно осуществлять проверку и наблюдение за факторами риска для сердечно-сосудистых заболеваний, таких как, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и диабет.

- **Правильный рацион питания**, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира. Необходимо употреблять алкоголь в умеренных дозах.
- **Регулярная физическая активность**, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение минимум одного часа большинство дней в неделю способствует поддержанию здорового веса.
- **Воздержание от употребления табака**. Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %.
- **Контролируйте общий риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний**. Медицинский работник может оценить риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний, используя простые таблицы для оценки риска, и дать вам рекомендации по управлению факторами риска.

<b>Знать свое кровяное давление</b>	<p>Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является одной из основных причин внезапного инсульта или инфаркта.</p> <p>Проверяйте свое кровяное давление. Если давление высокое, вам необходимо изменить образ жизни - перейти на здоровое питание, снизить потребление соли, и повысить уровни физической активности. Возможно, вам будет необходимо принимать лекарственные препараты.</p>
<b>Знать уровень липидов в крови</b>	<p>Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.</p>
<b>Знать уровень сахара в крови</b>	<p>Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.</p>



Причины инсульта:  
○ Закупорка сосуда тромбом  
○ Разрыв сосуда

# ИНСУЛЬТ

острое нарушение мозгового кровообращения

## Высокий уровень холестерина



Контролируйте уровень холестерина, следите за "хорошим" и "плохим" холестерином.



## Спорт

Физическая активность снижает вероятность развития инсульта. Делайте зарядку, совершайте прогулки на свежем воздухе.



## Курильщик

в 6 раз чаще страдает закупоркой сосудов головного мозга.

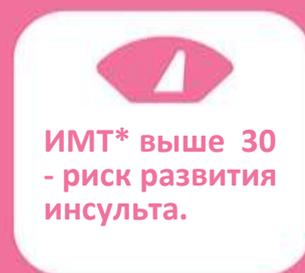
Бросайте курить!

## Профилактика инсульта

По данным ВОЗ 80% преждевременных \*\* инсультов может быть предотвращено!



Всемирная организация здравоохранения



ИМТ\* выше 30 - риск развития инсульта.

## Контроль массы тела

## Стресс и высокое артериальное давление

Избегайте стрессов. Контролируйте уровень артериального давления.



## Сахарный диабет

Высокий уровень сахара в крови – риск развития инсульта. Вы можете самостоятельно контролировать уровень сахара в крови с помощью глюкометра.

\*Индекс массы тела:  $ИМТ = \frac{\text{масса тела (в кг)}}{\text{рост (в м)}^2}$  \*\* Ранний инсульт, в возрасте до 30-40 лет

## Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Проекты и программы. Сердечно - сосудистые заболевания. [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/about\\_cvd/ru/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/ru/) , свободный. Загл. с тит. экрана (дата обращения: 01.12.2017)
2. Инсульт: программа возврата к активной жизни./ВОЗ, Базеко Н. П., Алексеенко Ю.В.— М.: Мед. лит., 2004. - 256 с.: ил.
3. Мисюк Н.С., Гурленя А.М. Нервные болезни. Клиника, диагностика, лечение. В 2-х т., т.2. [Учебник для мед.ин-тов.] - 2-е изд.- Мн.: Выш.шк., 1985. - 318 с., ил., 8 л. ил.

Работа выполнена в рамках III Межрегионального конкурса профессионального мастерства "Моя будущая профессия – медицинская сестра" среди студентов средних медицинских и фармацевтических образовательных учреждений Центрального федерального округа.

Конкурс проводился на базе ГАПОУ "Брянский базовый медицинский колледж", г.Брянск, 08 декабря, 2017 года.