

# ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

**И**

## ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



**Н**

## НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



**С**

## СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



**У**

## УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



**Л**

## АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



**Ь**

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная)



# ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам:

**103 и 112**

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России, Москва



# МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ



Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу руки, ноги.

## СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВИДА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- **Геморрагический** (когда происходит разрыв сосуда с последующим кровоизлиянием)
- **Ишемический** (когда нарушается кровоснабжение мозга из-за сужения мозговой артерии или ее закупорки кровяным сгустком)

Диагностика вида мозгового инсульта принципиально важна для оказания квалифицированной медицинской помощи на современном уровне.

## МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

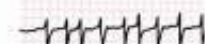
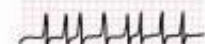
Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя).

А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения артериального давления до уровня < 140/90 мм рт. ст. при гипертонии).

## ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день



## СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ?

Лечение мозгового инсульта существует, и его эффективность зависит от своевременности обращения за квалифицированной помощью.

Вначале врачи установят причину развития мозгового инсульта.

Если причиной инсульта послужила закупорка мозгового сосуда тромбом, то в первые 3-4 часа после возникновения симптомов возможно внутривенное введение лекарственных препаратов, растворяющих тромб. Это может обеспечить полное восстановление нарушенных функций.

Специальные методы лечения существуют и в том случае, если причиной инсульта стал разрыв мозгового сосуда. Возможно хирургическое лечение: остановка кровотечения и удаление излившейся крови (гематомы).



# МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу руки, ноги.

## МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя).

А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения артериального давления до уровня < 140/90 мм рт. ст. при гипертонии).

## ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день

# ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

## И

### ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



## Н

### НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



## С

### СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



## У

### УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



## Л

### АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



## Б

### ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная)



# ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам:

## 103 и 112

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!







УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

8-800-707-52-29

Юридическая и психологическая поддержка

**ФОНД ОРБИ**

[www.orbifond.ru](http://www.orbifond.ru) @orbifond #orbifond

**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект

**СТОП-ИНСУЛЬТ**



УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

8-800-707-52-29

Юридическая и психологическая поддержка

**ФОНД ОРБИ**

[www.orbifond.ru](http://www.orbifond.ru) @orbifond #orbifond

**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект

**СТОП-ИНСУЛЬТ**



# ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,  
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ  
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО  
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ  
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

## ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ

❌ ПОЛЕЖАТЬ  
И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ



❌ ВЫПИТЬ ЧАЙ  
С КОНФЕТКОЙ



❌ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ  
СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ



**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект  
**СТОП-ИНСУЛЬТ**

сервис для добрых дел

**ДОБРО** mail.ru

dobro.mail.ru

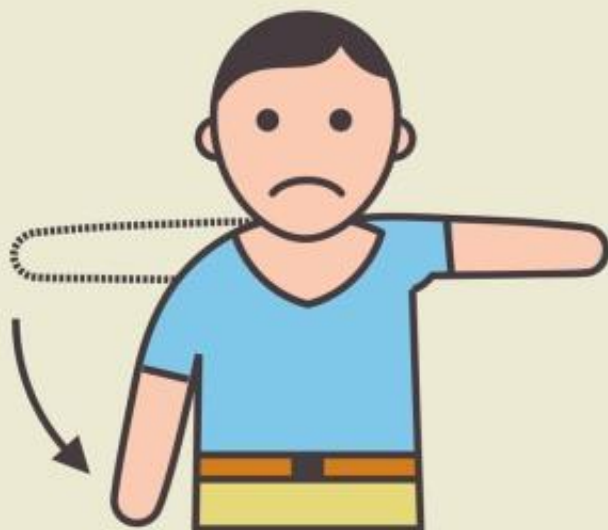
**УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29**

# ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой тест,  
который поможет его распознать и вызвать вовремя  
«скорую»



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.

**ЗВОНИТЕ 03** | МТС 030 | БИЛАЙН 003 | МЕГАФОН 030



# Инсульт:

## я знаю, что делать!



ГУЗ «Ульяновский областной  
центр медицинской  
профилактики»

Человеку рядом внезапно стало нехорошо... А что, если это бабушка, бабушка, папа, мама, тетя или дядя? Готов ли ты к этой ситуации? Как ты поймешь, что происходит? Прочти и запомни! Чтобы заподозрить инсульт, достаточно **ОДНОГО** из этих признаков.

## Инсульт проявляется так:



# НЕ ЖДИ! ЗВОНИ! 103 или 112 !

При инсульте дорога каждая минута. Первое, что нужно сделать - это вызвать скорую помощь. Постарайся преодолеть страх и четко объяснить, что случилось. Ожидая "скорую" позови на помощь взрослых. Если приступ через некоторое время прошел, это не значит, что опасность миновала. Больному обязательно нужно показаться врачу. Напомни близким, что диспансеризация - лучший способ сохранить здоровье и уберечь себя от беды.



# БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

## ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



## НА УЧАСТКЕ

Работайте сидя на подушке или скамеечке.

- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.

- ✦ Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- ✦ Работайте до 10:00 или после 15:00.
- ✦ Общайтесь с соседями!



# ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.  
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ  
ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО  
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ  
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

## ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



ОРБИ  
ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект  
СТОП-инсульт

сервис для добрых дел

ДОБРОmail.ru

dobro@mail.ru



# Инфаркт миокарда

**Инфаркт миокарда (инфаркт)** – острое заболевание сердечной мышцы, при котором кровоснабжение какого-либо участка сердца внезапно резко ограничивается или прекращается, что вызывает гибель сердечной мышцы (миокарда) от недостатка кислорода.

## Наиболее частые причины инфаркта:

- атеросклероз,
- артериальная гипертония,
- ишемическая болезнь сердца.

## Симптомы сердечного приступа

- острая боль в груди давящего, сжимающего или жгучего характера, продолжающаяся 15 минут и более,
- головокружение,
- одышка,
- бледность кожных покровов,
- чувство страха, паника,
- тошнота,
- беспокойство,
- холодный пот на лице,
- рвота.



# Первая помощь при инфаркте

1. Срочно вызвать «скорую помощь», уложить больного и обеспечить ему полный покой. Расстегнуть одежду и проветрить помещение.
2. Измерить артериальное давление.
3. До приезда бригады «скорой помощи» врачи рекомендуют дать больному 1-2 таблетки нитроглицерина под язык. Если давление очень низкое, то нитроглицерин давать не следует. Его можно заменить 2 таблетками валидола, 20–30 каплями валокордина или корвалола. Дополнительно дают 1 таблетку ацетилсалициловой кислоты.

## Как избежать инфаркта?

- Если вы курите, откажитесь от этой вредной привычки.
- Правильно питайтесь. Сократите потребление насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов.
- Ежедневно употребляйте сырые овощи и фрукты до 500 г в день.
- Не употребляйте алкоголь.
- Больше двигайтесь, занимайтесь спортом. 30 мин ежедневно нужно отводить физическим нагрузкам. Ходьба – самый простой и доступный вид физической активности. Проходить нужно не менее 3 км в день.
- Хорошо высыпайтесь. Контролируйте уровень холестерина в крови.
- Следите за своим артериальным давлением, старайтесь чтобы оно не превышало 140/90.
- Поддерживайте нормальный вес тела. Желательно чтобы окружность талии не превышала 94 см.
- Научитесь справляться со стрессом.
- Если у вас сахарный диабет, регулярно посещайте врача и соблюдайте его рекомендации.

# Питание при инфаркте

Изначально питание больного ограничено, как в отношении калорий, так и относительно количества принимаемой пищи, которое постепенно увеличивается.

- Характер болезни требует ограничения, а иногда и полного исключения соли из рациона.
- Блюда должны быть теплыми, ни в коем случае не горячими и не холодными.
- Избегайте соленой, копченой, жирной, острой, консервированной пищи.
- Для нормальной работы мышцы сердца необходимы продукты, богатые калием, магнием (для сосудов), стимулирующие работу кишечника.

Лечебная диета направлена на восстановление и улучшение работы сердца, профилактику атеросклероза, который является основной причиной инфаркта миокарда. При планировании рациона необходимо учитывать все заболевания, которыми страдает человек. В связи с малоподвижным образом жизни выздоравливающего человека возможно ожирение. Нужно принимать необходимые меры, чтобы не допустить этого



### ИНФАРКТ МИОКАРДА

#### Признаки:

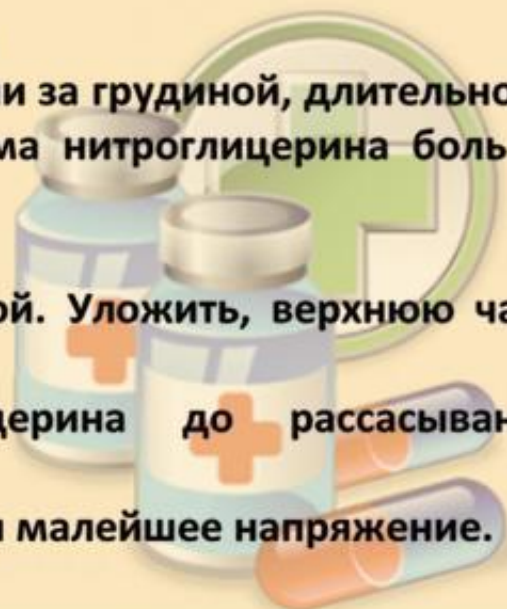
1. Беспокойное поведение, страх смерти.
2. Пострадавший жалуется на боль справа и слева за грудиной сжимающую, давящую, жгучую. Чаще боль распространяется в левое и правое плечо, левую руку, в обе лопатки, в шею, нижнюю челюсть. Нередко боль распространяется на подложечную область и сопровождается тошнотой, рвотой.



3. Боль длится более 30 минут, нарастает.
4. Дыхание учащенное, неглубокое. Возможна остановка дыхания.
5. Лицо бледное, покрыто холодным потом.

#### Первая помощь:

1. Вызвать скорую помощь при усилении боли за грудиной, длительности боли более 20 минут, если после приема нитроглицерина боль не исчезла в течение 5 минут.
2. До приезда врача:
  - Полный физический и психический покой. Уложить, верхнюю часть тела приподнять, подложив подушки.
  - Под язык дать таблетку нитроглицерина до рассасывания, измельченную таблетку аспирина.
  - При тяжелых приступах болей запрещается малейшее напряжение.







# Сердечный приступ: я смогу спасти близких!

Это может случиться внезапно... Что делать, если бабушке или дедушке, родному или знакомому человеку станет "плохо"? Как распознать опасные болезни? **Прочти и запомни!**

## Инфаркт проявляется так:



- Боль в груди с левой стороны. Человек "хватается за сердце", говорит, что у него жжет или сильно сжимает, давит внутри.
- Боль может переходить в левую руку, плечо, шею, лопатку, нижнюю челюсть
- Человек начинает часто дышать, его кожа бледнеет.
- На лице выступает холодный пот, появляется страх смерти
- В некоторых случаях к другим признакам добавляются тошнота и рвота

## НЕ ЖДИ! ЗВОНИ! 103 или 112 !

При инфаркте дорога каждая минута. Первое, что нужно сделать - это вызвать скорую помощь. Постарайся преодолеть страх и четко объяснить, что случилось. Ожидая "скорую" позови на помощь взрослых. Если приступ через некоторое время прошел, это не значит, что опасность миновала. Больному обязательно нужно показаться врачу. Напомни близким, что диспансеризация - лучший способ сохранить здоровье и уберечь себя от беды.



### ПРИСТУП СТЕНОКАРДИИ

#### Признаки:

1. Потери сознания нет.
2. Дыхание учащенное, неглубокое.
3. Пострадавший жалуется на боль за грудиной сжимающую, давящую, в виде приступов. Она имеет достаточно четкое начало и конец. Боль распространяется в левую половину грудной клетки, левое плечо и руку, в обе лопатки, иногда в шею, нижнюю челюсть.
4. Боль длится не более 10-15 минут.
5. Потливость, слабость.
6. Чувство страха.



#### Первая помощь:

1. Если приступ возник во время физической нагрузки, при оказании первой помощи необходимо прекратить ее.
2. Придать положение полусидя, подложить свернутую одежду под плечи и голову, а также под колени.
3. Если пострадавший ранее принимал нитроглицерин, то помочь ему его принять. Для более быстрого эффекта таблетку нужно положить под язык. Если нитроглицерин помог, приступ должен пройти в течение 2-3 минут. Если после приема таблетки прошло несколько минут, а боль не прошла – нужно принять его еще раз.
4. В случае, когда не помогла даже третья таблетка, и боль затянулась на 10-20 минут, нужно немедленно вызывать скорую помощь, чтобы избежать развития инфаркта.

