

## ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА:

- **Правильный рацион питания**, включающий большое количество фруктов и овощей, нежирное мясо и рыбу, ограниченное потреблением соли, сахара и жира;



- **Ограничение употребления алкоголя;**



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



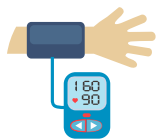
- **Регулярная физическая активность** минимум 30 минут, ежедневно;



- **Поддержание нормального веса.** Избыточная масса тела способствует подъему артериального давления, что ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту.



- **Контроль артериального давления.** Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является одной из основных причин инсульта.



- **Сохранение эмоционального равновесия.**



**Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи**

### ХАБАРОВСК

#### Взрослые:

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»  
ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314, +7 (4212) 75-86-63

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 больница»  
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК  
ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35

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

### КОМСОМОЛЬСК

#### Взрослые:

КГБУЗ «Территориальный консультативно-  
диагностический центр» МЗ Хабаровского края  
ул. Димитрова, 12, +7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2» МЗ Хабаровского края  
ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45

#### Дети:

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

**ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ**

КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» министерства здравоохранения Хабаровского края

Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики

[www.cmp.medkhv.ru](http://www.cmp.medkhv.ru)



# ИНСУЛЬТ

**Инсульт** — это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и отмиранию клеток головного мозга.

В результате нарушаются или полностью выпадают функции, за которые отвечал этот участок мозга.

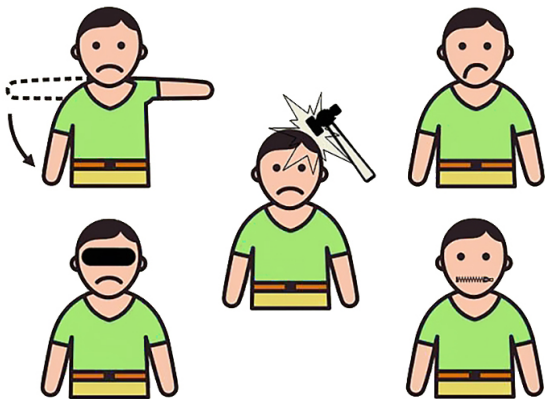


## Факторы риска инсульта:

- 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:

Внезапное начало!



- Односторонняя слабость в конечностях;
- Асимметрия лица;
- Онемение половины тела;
- Затруднение произношения или понимания речи;
- Нарушение зрения;
- Затруднённое дыхание;
- Интенсивная головная боль;
- В тяжёлых случаях - потеря сознания.

## Распознать заболевание возможно на месте, не медля.

Для этого используется тест в три основных приёма, так называемые «УЗП».

Попросите пострадавшего:

**У – улыбнуться.** При инсульте лицо не симметрично, уголок губы с одной стороны опущен.

**З – заговорить.** Выговорить простое предложение, например: «За окном светит солнце». При инсульте часто (но не всегда!) нарушено произношение.

**П – поднять обе руки.** Одна рука отстает от другой, либо не движется.

Если выполнение какого-либо задания затруднено, немедленно вызывайте бригаду «скорой помощи», сразу уточнив, что речь идет о подозрении на инсульт.

**Вызов скорой медицинской помощи – 103**

**ПОМНИТЕ!** Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга,

**«терапевтическое окно», – 4 часа.**

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



**Ты можешь спасти чью-то жизнь!**

## Первая помощь до приезда скорой медицинской помощи:



1. 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.



2. Ослабьте стесняющую одежду. Расстегните воротничок, ремень, пуговицы.



3. Обеспечьте приток свежего воздуха.

4. При наличии тонометра измерить артериальное давление и записать его показатели. Полученная при измерении информация будет очень важна для врача.



5. Следите за состоянием больного.

6. При наличии симптомов клинической смерти (отсутствии 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.