

29 октября

Всемирный день борьбы с инсультом



ЧТО ТАКОЕ 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).

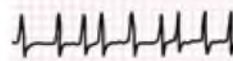
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России, Москва



САМЫЕ ВАЖНЫЕ 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**



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России, Москва

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

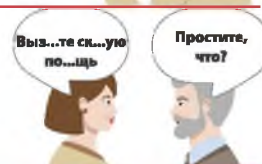
Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



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!



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).