

The background is a solid teal color. In the top left, there are two glass ampoules with green labels. In the top right, there are three round, light-brown tablets. In the bottom right, there is a syringe with a blue plunger and a needle. In the bottom center, there is a green spoon with a round, light-brown tablet on it. In the bottom left, there are three round, light-green tablets. The text is centered in the middle of the image.

# ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Работу выполняла Шахалева Анна Алексеевна

# Что такое инсульт и его виды.

**Инсульт** — это острое нарушение мозгового кровообращения, которое сопровождается нарушением зрения, координации, речи, изменением сознания и другими неврологическими симптомами. При инсульте нарушается доставка кислорода и питательных веществ к нейронам, в результате чего они сначала перестают нормально функционировать, а затем гибнут.

**По механизму воздействия** выделяют три типа инсультов:

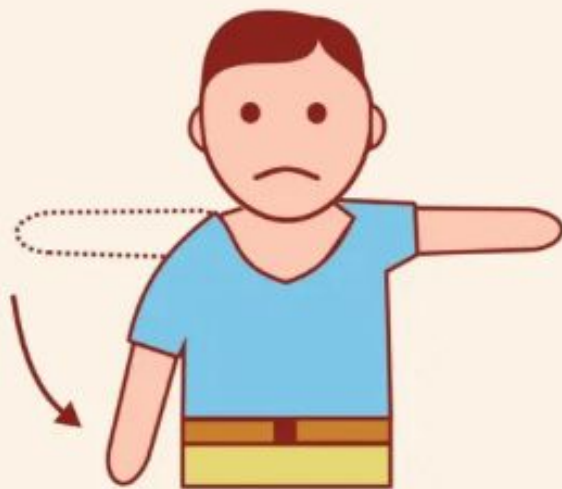
- 1. Ишемический.** Нарушение мозгового кровообращения, вызванное закупоркой кровеносного сосуда и недостаточным кровоснабжением тканей. Также называют инфарктом мозга.
- 2. Геморрагический.** Нарушение кровообращения, связанное с разрывом кровеносного сосуда и внутричерепным кровоизлиянием.
- 3. Субарахноидальный.** Мозговое кровотечение, при котором кровь скапливается в пространстве между мягкой и паутинной оболочками мозга.

# КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

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



Человек 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.

## Также симптомами инсульта могут быть:

- внезапная сильная головная боль после любой деятельности или же вообще без каких-либо видимых причин,
- частичное нарушение или полная потеря сознания,
- потеря способности говорить, а также понимать смысл чужой речи,
- сильное головокружение, острое расстройство координации и чувства равновесия.

**ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!** Если у человека проявились какие-либо из этих симптомов,

**03 103**

**НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО  
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**



Ожирение



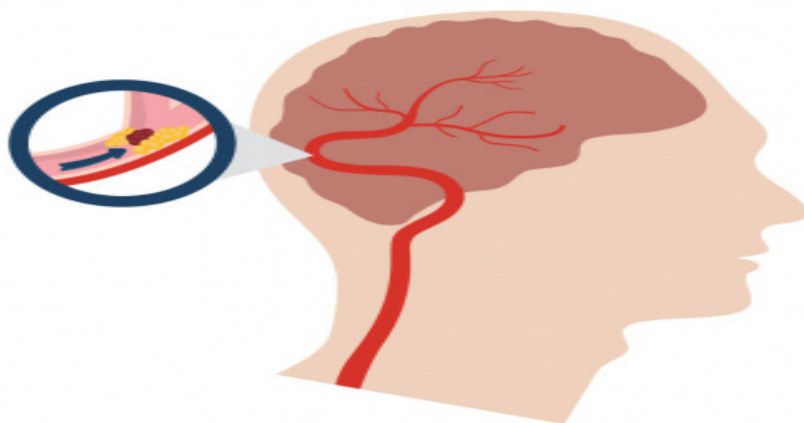
Высокий уровень  
холестерина в крови



Болезни сердца



Сахарный  
диабет



## Факторы риска развития инсульта



Лекарственные  
препараты



Курение



Алкоголь



Высокое  
артериальное давление



Низкая физическая  
активность (гиподинамия)



Стресс

# Профилактика инсультов

- **Профилактика инсультов бывает двух типов:** первичная — устранение факторов риска и предотвращение развития болезни, и вторичная — предупреждение повторного инсульта у пациентов, перенесших один эпизод нарушения мозгового кровообращения.

# Рекомендации для первичной профилактики

- **Регулярная проверка артериального давления.** Даже лёгкое повышение — это сигнал.
- **Контроль уровня глюкозы и холестерина.** Эти показатели напрямую связаны с риском развития инсульта.
- **Физическая активность.** Регулярные движения улучшают кровообращение, помогают контролировать вес и артериальное давление.
- **Отказ от курения и алкоголя.** Уже через год после отказа от курения риск инсульта снижается наполовину, а через 5 лет приближается к уровню некурящих.
- **Здоровый сон и режим дня.** Недосып и постоянная усталость нарушают работу сердца и повышают давление.
- **Управление стрессом.** Хронический стресс — скрытый, но мощный фактор риска

# Рекомендации для вторичной профилактики

- **Приём лекарств.** Назначенные препараты (анти тромботические, антигипертензивные, статины и другие) нужно принимать строго по схеме.
- **Образ жизни.** Без отказа от курения, коррекции веса, нормализации сна и снижения стресса медикаменты не дадут полного эффекта.
- **Массаж и ЛФК.** Чтобы не допустить повторного инсульта, рекомендуется проводить массаж воротниковой зоны и лечебную физкультуру.

# Лечебная гимнастика для восстановления движения:

- Каждое упражнение нужно делать 4-6 раз под наблюдением родственников или сиделки.
- Лежа на спине расположите руки вдоль тела, спокойно вдыхайте и выдыхайте:
- Энергично сгибайте стопы, напрягая ноги;
- Делайте широкие круговые вращения стопами в обе стороны;
- Поочередно поднимайте ноги вверх;
- Поочередно сгибайте ноги в колене, обхватывая их руками;
- Распрямите конечности.

# Лечебная гимнастика для восстановления движения:

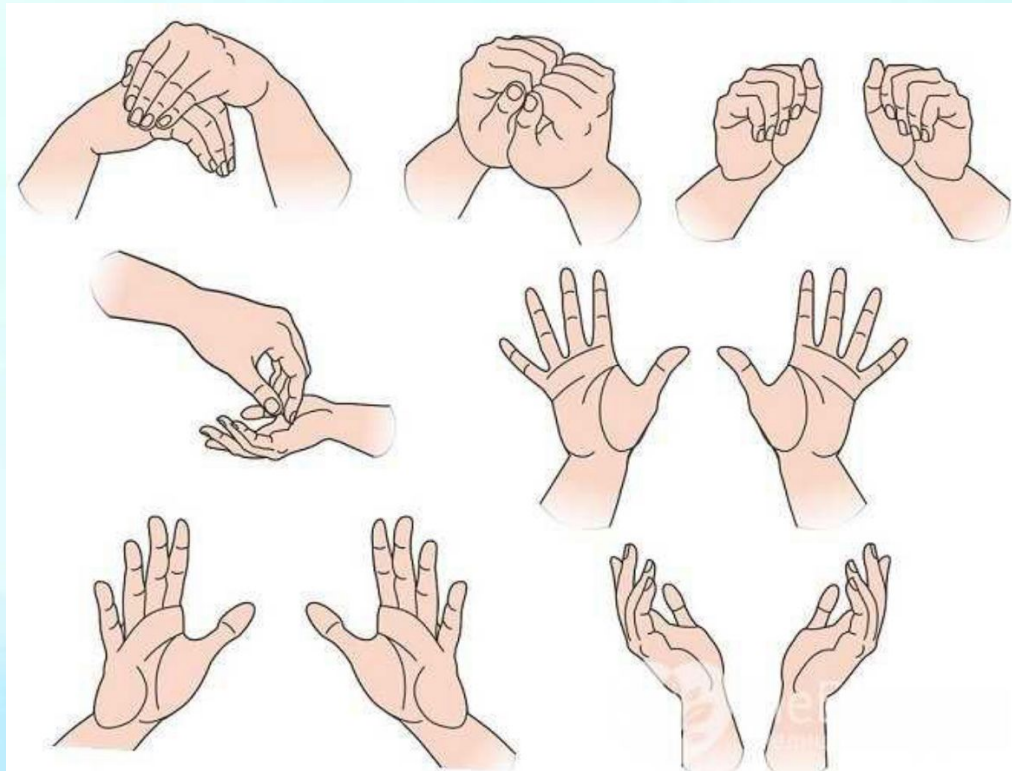
- Сидя на стуле:
- Одновременно и поочередно поднимайтесь на носки, напрягая мышцы голени;
- Выпрямляйте ноги вперед с напряжением бедра;
- Сядьте на кончик стула, держась за сиденье, отводите прямую ногу в сторону поочередно.

# Лечебная гимнастика для восстановления движения:

- Стоя сделайте ходьбу на месте;
- Поднимайте колено повыше;
- Опустите руки и сделайте поворот прямой руки внутрь и наружу;
- Положите руки на пояс, сделайте легкие наклоны туловища в сторону;
- Шагайте вперед, разводя руки в стороны.

# Гимнастика для моторики рук

- Для выполнения понадобится мягкий мячик или маленькая мягкая игрушка. Сожмите вещь, но не до боли. Затем медленно отпускайте. Количество: 5-15 раз для обеих кистей.



# Психологическая поддержка

- Важный момент в реабилитации после инсульта в домашних условиях — это мотивация пациента. Его оптимистичный настрой, стремление достичь поставленной реабилитационной цели. Настроение у человека пережившего инсульт меняется быстро, он может быть угнетенным или в замешательстве, испытывает тревогу, страх, разочарование, враждебность и злость. Психоэмоциональные нарушения могут препятствовать восстановлению здоровья. В такие моменты больного нельзя оставлять надолго одного, с ним нужно разговаривать, даже если кажется, что он не слышит или не понимает вас. Обязательно стоит привлекать к бытовым делам, например, просить помочь почистить картошку или подать предмет, если это возможно. Обязательно гуляйте с больным, чаще выходите из дома, если это возможно, чтобы он чувствовал себя частью общества. Если человек пока не может ходить, приглашайте в гости знакомых и друзей, чтобы он мог видеть других людей и общаться с ними.



Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!  
Берегите себя и своих близких!