Кузбасский центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

23–29 октября

Неделя борьбы с инсультом

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Для справки

Сосудистые заболевания головного мозга составляют от 30 до 50% болезней сердечно-сосудистой системы. В их структуре ведущее место принадлежит острым нарушениям кровообращения (ОНМК), которые поражают большое количество населения во всех странах мира. На каждые 100 млн жителей приходится около 500 тыс. инсультов и церебральных сосудистых кризов в год. По данным ВОЗ, смертность от инсультов составляет 21,5% общей смертности, т. е. занимает 2-3 место после заболеваний сердца и злокачественных опухолей. В остром периоде инсульта летальность достигает 35%.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Что такое инсульт ?

Инсульт – это состояние, развивающееся в результате нарушения мозгового кровообращения, которое ведет к значительному ослаблению или прекращению поступления крови к части мозга клинически проявляется очаговыми или общемозговыми нарушениями, развивающийся внезапно вследствие ОНМК сохраняющийся не менее 24 часов.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Факторы риска возникновения инсульта

Немодифицируемые факторы:

1. Пол
2. Возраст
3. Отягощенный наследственный анамнез по ССЗ

Модифицируемые факторы:

1. Возраст более 60 лет
2. Повышенное АД
3. Сахарный диабет
4. Повышенный уровень холестерина
5. Низкий уровень физической активности
6. Ожирение
7. Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)
8. Курение, избыточное употребление алкоголя , наркотиков
9. Тревога и депрессия

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Какие бывают инсульты ?

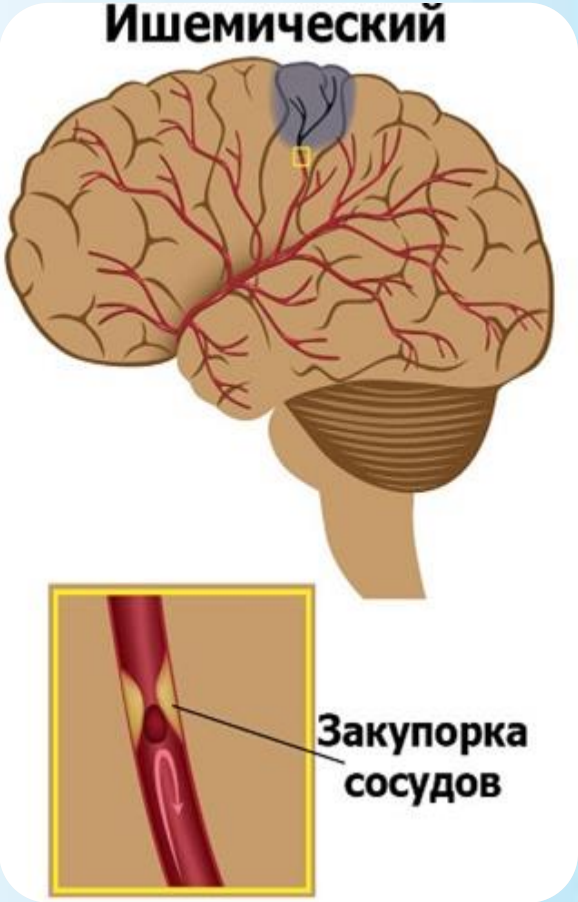
- **Геморрагический инсульт –** возникает вследствие разрыва сосуда до 85% всех случаев.
- **Ишемический инсульт –** чаще наблюдается при уменьшение кровотока (чаще за счет окклюзии крупных или мелких артерий) в определенной зоне нарушенной васкуляризации мозга с формированием ограниченного инфаркта до 10 % всех случаев.
- **Кровоизлияние в под сосудистую** оболочку (субарахноидальное пространство) головного мозга – до 5 % случаев.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Ишемический инсульт

Ишемический инсульт – это ОНМК, вызванное недостаточностью поступления крови к тем или иным участкам мозга, в связи с чем происходит гибель нервных клеток.

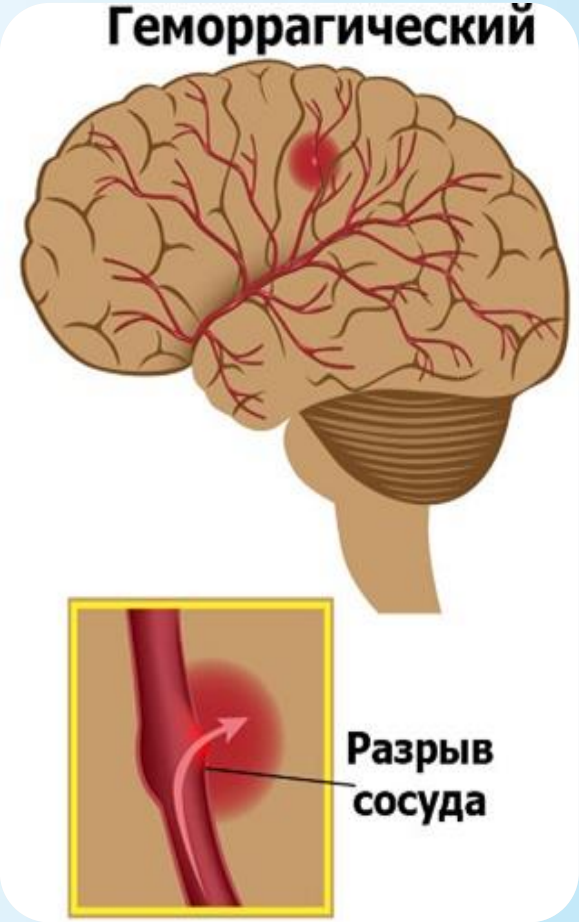
Это заболевание возникает из-за атеросклероза сосудов (чаще всего закупоривается атеросклеротическим бляшками сонная артерия), а также из-за нарушения ритма сердца, связанного с развитием тромбов.



Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Геморрагический инсульт

Геморрагический инсульт – это кровоизлияние в головной мозг чаще всего происходит из-за чрезмерного притока крови, которая своим напором разрывает артерию. Кровь свободно изливается в мозг, повреждаются нейроны, которые перестают работать и могут погибнуть. Соседние участки головного мозга испытывают дефицит питания, поскольку кровь вытекает, не успев дойти до них.



Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Как отличить ишемический инсульт от геморрагического ?

Для ишемического инсульта характерно:

Ишемия развивается не сразу, а постепенно, в течение нескольких часов, иногда – до суток.

Расстройство речевой функции, искажение мимики, ухудшение зрения и слуха, нарушение походки, сильное головокружение.

Постепенность развития или повторные транзиторные ишемические атаки.

Для геморрагического инсульта характерно:

Наступает внезапно и обладает более выраженной симптоматикой в виде внезапной сильной головной боли и потери сознания, комы, судорожных реакций и рвоты. Встречается чаще у лиц с гипертонической болезнью (повышенное артериальное давление особенно с кризовым течением!)

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Простой тест на инсульт

Это необходимо твердо помнить и обязательно научить детей.

Попросите человека улыбнуться. Улыбка – асимметричная, уголок рта с одной стороны опущен или не приподнимается, возможно, подтекание слюны.

Попросите повторить за Вами не очень сложную фразу, или просто назвать свое имя. Речь – нечеткая, замедленная, или невозможность артикуляции.

Попросите человека поднять руки вверх или вытянуть перед собой. Движения несимметричны, выполняются с разной скоростью или возможны только с одной стороны.

Попросите наклонить голову вперед и прижать подбородок к груди.

Попросите высунуть язык и посмотрите на его форму и расположение. Признаком инсульта является отклонение языка от средней линии.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Что нужно знать о первых признаках инсульта ?

Как распознать инсульт (для обращения к врачу достаточно одного признака)

Внезапная слабость, онемение в руке или ноге

Нарушение речи или её понимания

Потеря равновесия, нарушение координации, головокружение

Обморок, потеря сознания

Резкая головная боль

Онемение губы, половины лица, перекос лица

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Помощь при первых признаках заболевания

1. Немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи (моб. тел. 103, 112).

2. Физический и эмоциональный покой.

3. Обеспечить доступ свежего воздуха: открыть окно, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду.

4. Контроль АД, пульса.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Отказ от лишних привычек

Алкоголь и курение увеличивают шансы умереть от инфаркта на 40–45%. Сигареты содержат опасные смолы и токсины, замедляющие процесс восстановления клеток сердечной мышцы, снижающие уровень кислорода в крови. Это одна из причин некроза тканей перикарда и сердечной недостаточности. Не курящим лицам стараться не находиться в помещениях для курения (пассивное курение). Если человек выкуривает 5 сигарет в день - увеличивается риск смерти на 40%, если одну пачку в день - на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Физическая активность

- Скандинавская ходьба
- Езда на велосипеде
- Плавание
- Пешие прогулки
- Танцы, занятия спортивными играми

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Контролируйте артериальное давление

При показателях 140/90 артерии сужаются, нарушается кровоснабжение внутренних органов. Это на 40–50% увеличивает риск инсульта, провоцирует сердечную недостаточность. Нагрузка изнашивает сердце, заставляя его биться в ускоренном темпе. При появлении первых признаков гипертензии обратитесь к врачу, принимайте препараты, нормализующие давление.

ВНИМАНИЕ!

Уровень артериального давления **140/90 мм рт. ст. и выше** считается для взрослых повышенным.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Лишний вес

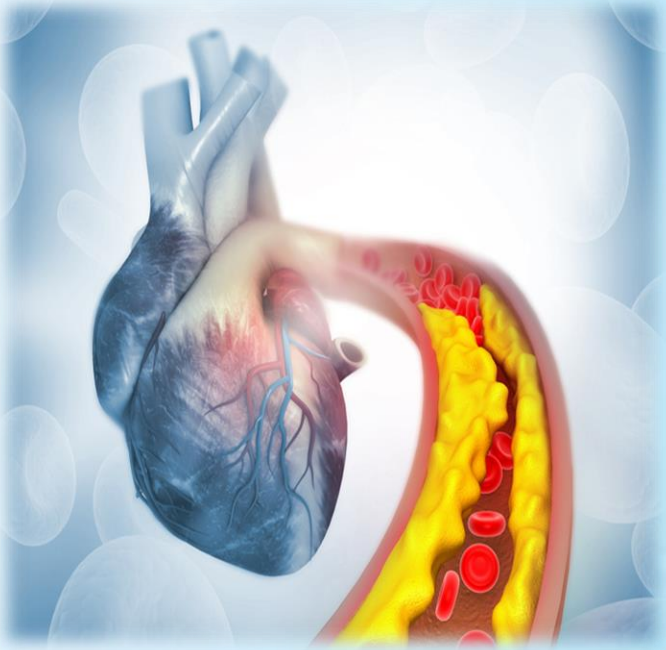
Ожирение любой степени в несколько раз увеличивает риск сердечных патологий. Оно сопровождается развитием атеросклероза, закупоркой коронарных артерий. Наибольшую опасность представляет абдоминальный жир, накапливающийся вокруг внутренних органов. Следите за весом, не допускайте переедания, чаще устраивайте разгрузочные дни.

Избыточный вес повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Обращает на себя внимание тот факт, что более 12% населения вообще не знает своего веса. Распространенность избыточной массы тела увеличивается с возрастом. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела **(ИМТ) = вес (кг) /рост (м ^{2}).**

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Контроль холестерина

Ежегодно делайте анализ крови для определения уровня холестерина. При повышенном содержании опасного показателя переходите на правильное питание, сократите употребление углеводистой пищи: сладостей, хлеба, выпечки, сахара в любом виде, копченостей и переработанного мяса. Дополните рацион свежими овощами и фруктами, бобовыми, семенами льна. Лицам с очень высоким ССР рекомендовано достижение целевого уровня холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС-ЛПНП) <1,8 ммоль/л или его уменьшение минимум на 50%.



Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Измерение уровня сахара в крови

Пред диабет и вторая стадия сахарного диабета протекают без симптомов. Высокий уровень глюкозы меняет состав крови, разрушает сосуды и клетки сердца. Выявить опасное заболевание на ранней стадии помогают анализы или тест с помощью глюкометра. Контролировать сахар можно с помощью специальной диеты, приема препаратов и активного образа жизни. Уровень гликированного гемоглобина < 6-6,5%.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Избегать стрессовых ситуаций

Тяжелые условия труда, стрессовые ситуации на работе и в семье могут привести к инфаркту, в 3 раза увеличивая риск опасных болезней сердца. Учитесь управлять негативными эмоциями, принимайте успокоительные препараты по назначению врача. Избавляйтесь от эмоционального напряжения с помощью спорта, хобби или общения с друзьями, не пренебрегайте помощью опытного психолога. Предотвратить нарушения в работе сердца может и сон — пожалуй, самый простой и приятный вид профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. За время ночного сна сердце расслабится, отдохнет и подготовится к новым высоким нагрузкам.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Снизить количество соли

<u>Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки.</u> Сократить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, хлеб. Исследования ученых показали, что, если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Правильное питание

Строгие диеты истощают организм, уменьшая содержание магния, калия и натрия, необходимых сердцу для полноценной работы. Для профилактики заболеваний питайтесь правильно, основывая рацион на нежирных молочных и мясных продуктах, кашах, овощах и фруктах. Сократите количество блюд из картофеля, белого риса, муки, чтобы поддерживать оптимальный уровень сахара. Чтобы снизить шансы на появление проблем с сердцем, следует есть больше клетчатки — она препятствует накоплению холестерина. Содержится клетчатка в муке грубого помола (чем крупнее, тем лучше) и кашах из зерновых — геркулесе, нешлифованном рисе, гречке.

Рациональное питание - это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Анкета для самодиагностики

Относитесь ли Вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?

1. Ваш возраст: 40 лет и старше (мужчины) 50 лет и старше (женщины) **Да или Нет**
2. Наследственная отягощенность сердечно-сосудистыми заболеваниями у Ваших родственников артериальная гипертензия, атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульты, сахарный диабет? **Да или Нет**
3. Вы курите? **Да или Нет**
4. Вы не придерживаетесь правильного питания? **Да или Нет**
5. У Вас имеется избыточный вес (окружность талии у женщин более 88см, у мужчин более 92см)? **Да или Нет**
6. Вы не ведёте физически активный образ жизни? **Да или Нет**
7. У Вас случались эпизоды повышенного артериального давления выше 130/80? **Да или Нет**
8. У Вас повышен уровень холестерина в крови выше 5,0 ммоль/л? **Да или Нет**
9. У Вас повышен уровень сахара в крови выше 5,6 ммоль/л или сахарный диабет? **Да или Нет**
10. Вы испытываете нервно-психические перегрузки (стрессы) на работе, в быту? **Да или Нет**

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

Интерпретация Ваших ответов

При любых 3-х ДА – означает, что Вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний - Вам необходимо проконсультироваться у врача.

При любых 5-ти ДА – Вам необходимо обратиться к врачу для более углубленного обследования.

Кузбасский центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики

5 правил здорового сердца

1. Каждый день съедать 400-450 овощей и фруктов.
2. Ежедневное занятие физ. культурой или зарядкой (не менее 150 мин в неделю).
3. Контролировать свой вес.
4. Отказаться от вредных привычек.
5. Стараться получать позитивные эмоции.

Кузбасский центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !

Telegram: t.me/prof42

Сообщество: vk.com/ocmp42

Образовательный портал: zdorovkuzbass.ru

Наш сайт: ocmp42.ru

г. Кемерово, ул. Рукавишникова,1

ocmp@kuzdrav.ru

Наш тел. 8(3842) 44-22-70