

До прибытия бригады скорой медицинской помощи:

- Если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемный протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит.
- Если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, снимите стесняющую одежду.
- Измерьте артериальное давление, при повышенном давлении дайте больному препарат, который имеется в наличии, для снижения артериального давления.
- Измерьте температуру тела. Если $t=38\text{ C}$ или более, дайте больному 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить), при отсутствии парацетамола других жаропонижающих не давать!
- Положите на лоб и голову лед, можно взять продукты из морозильника, уложенные в непромокаемые пакеты и обернутые полотенцем.
- Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов, дайте больному обычную дневную дозу и возьмите препарат с собой в больницу.
- Если пострадавшему трудно глотать, и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.

- Если пострадавший не может говорить, или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное. Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа. Помните, что хотя пострадавший и не может говорить, он осознает происходящее и слышит все, что говорят вокруг.

ИНСУЛЬТ ЯВЛЯЕТСЯ СЕРЬЕЗНЕЙШИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, ТРЕБУЮЩИМ НЕОТЛОЖНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Как предотвратить ИНСУЛЬТ:

Основа профилактики инсульта - здоровый образ жизни! Знайте и контролируйте свое **артериальное давление**. Не начинайте курить или **откажитесь от курения** как можно раньше. Добавляйте в пищу как можно **меньше соли** и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве. Контролируйте уровень **холестерина** в крови. Соблюдайте основные **принципы здорового питания** - ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира. **Не употребляйте алкоголь**. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после **принятия спиртного**. Регулярно занимайтесь спортом. Даже **умеренная физическая нагрузка** - прогулка или катание на велосипеде - уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Министерство здравоохранения
Республики Коми



Центр медицинской профилактики
Республики Коми



ИНСУЛЬТ что нужно знать



Что такое ИНСУЛЬТ?

Инсульт - острое нарушение кровообращения мозга, которое приводит к повреждению и отмиранию нервных клеток. Инсульт происходит, когда кровеносный сосуд в мозге сужается или закупоривается, либо разрывается. Часть нервных клеток в результате погибает, наступает паралич, потеря речи и другие нарушения.

Можно ли предотвратить ИНСУЛЬТ?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта - это знание факторов, которые приводят к его развитию. Их обозначают как факторы риска. Своевременное их выявление во многом зависит от регулярного прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров. Риск развития инсульта возрастает по мере увеличения количества и тяжести факторов риска.

Из 100 человек, перенесших ИНСУЛЬТ:

- 35** - умирают в первые 30 дней с момента возникновения инсульта
- 13** - умирают от осложнений в течение года после инсульта
- 10** - становятся полными и инвалидами
- 20** - становятся инвалидами частично, т. е. способны себя обслуживать
- 22** - частично восстанавливаются после инсульта, т.е. могут работать

Риск повторного ИНСУЛЬТА:

- 15%** - если человек принимает прописанные врачом лекарства
- 35%** - если человек их не принимает

Факторы риска развития ИНСУЛЬТА:

- ✓ Повышенное артериальное давление
- ✓ 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)
- ✓ Ожирение
- ✓ Сахарный диабет
- ✓ Низкий уровень физической активности (менее 30 мин в день)
- ✓ Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день

Основные признаки ИНСУЛЬТА:

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке или ноге



Внезапно возникшее чувство онемения и/или асимметрия лица

Внезапно возникшее нарушение речи или непонимание обращенных к человеку слов



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

Внезапно возникшие: головокружение, трудности с ходьбой, потеря координации



Внезапный приступ сильной головной боли

При внезапном появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления наблюдались всего несколько минут.