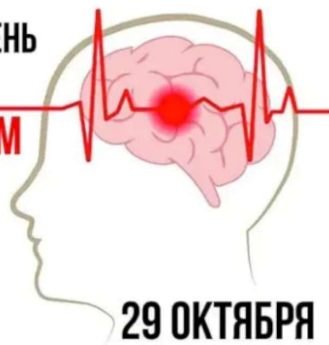


ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ



29 ОКТЯБРЯ

Первая помощь при инсульте



Вызовите скорую помощь.
Помните: в случае, когда развивается инсульт, счет идет на минуты.



Подложите под голову больному подушку, расстегните пояс и верхние пуговицы одежды.



Откройте окно, чтобы в помещение поступал свежий воздух.



Не давайте больному вставать и не разрешайте пить какие-либо лекарства.



При рвоте поверните его голову набок. Рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути.



При появлении судорог в рот больному вставьте палочку, обернутую платком, и придерживайте повернутую набок голову.



При остановке дыхания начинайте непрямой массаж сердца и делайте искусственное дыхание до приезда скорой.

29 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

3-6 ЧАСОВ это время с момента проявления первых симптомов, когда развития необратимых изменений в мозге можно избежать

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Симптомы, которые распознаются самим пострадавшим:

- Неожиданная слабость, внезапное онемение мышц лица, руки или ноги, обычно с одной стороны тела
- Неожиданная потеря контроля (человек не может понять, где находится, не может внятно говорить, теряет координацию)
- Тошнота, рвота, острые головные боли без каких-либо понятных причин

Симптомы, которые можно распознать со стороны:

- Попросите пострадавшего улыбнуться (улыбка не должна быть кривой)
- Сказать простое предложение (речь не должна быть с запинками)
- Поднять обе руки (одна рука не должна быть ниже другой)
- Высунуть язык (язык не должен быть искривлен)

Если присутствуют хотя бы два из этих признаков – нужно срочно обратиться к врачу. Если возникнут проблемы даже с одним из этих заданий – необходима помощь медиков.

СОЛЬ - ПОД КОНТРОЛЬ!

ВОЗ рекомендует ежедневное употребление соли не более 5 гр. (1 чайная ложка)

Шесть продуктов, в которых содержится очень много соли:

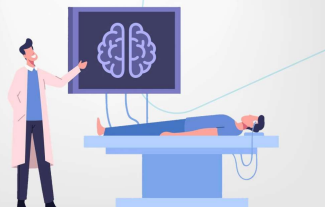
- СЫР** ("Пармезан", "Сулугуни", "Фета" и брынза, "Чеддер", "Рокфор")
- ЧИПСЫ**
- СОЛЁНАЯ РЫБА**
- СОУСЫ**
- КОЛБАСА, ВЕТЧИНА**
- СОЛЁНЫЕ ЗАКУСКИ**

Служба здоровья

Инсульт: факторы риска		
Немодифицируемые	Модифицируемые	Потенциально модифицируемые
<ul style="list-style-type: none">• Возраст• Пол• Расовая принадлежность• Семейный анамнез• Инсульт в анамнезе	<ul style="list-style-type: none">• Артериальная гипертензия• Курение• Сахарный диабет• Гиперлипидемия• Серповидно-клеточная анемия• Фибрилляция предсердий без патологии клапанов	<ul style="list-style-type: none">• Ожирение• Малоактивный образ жизни• Алкогольная или наркотическая зависимость• Гипергомоцистеинемия• Гиперкоагуляционные нарушения• Наличие антикоагулянтных антигенов• Аномалия V фактора (лейденская мутация)• Мутация проперина бина в локусе 20210• Дефицит протейна C• Дефицит протейна S• Дефицит антитромбина III• Заместительная гормональная терапия• Прием оральных контрацептивов• Активный воспалительный процесс• Бессимптомный каротидный стеноз

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

Это внезапное нарушение мозгового кровоснабжения, вызванное закупоркой или разрывом сосуда, снабжающего головной мозг.



Что делать, чтобы уберечь себя от инсульта?

