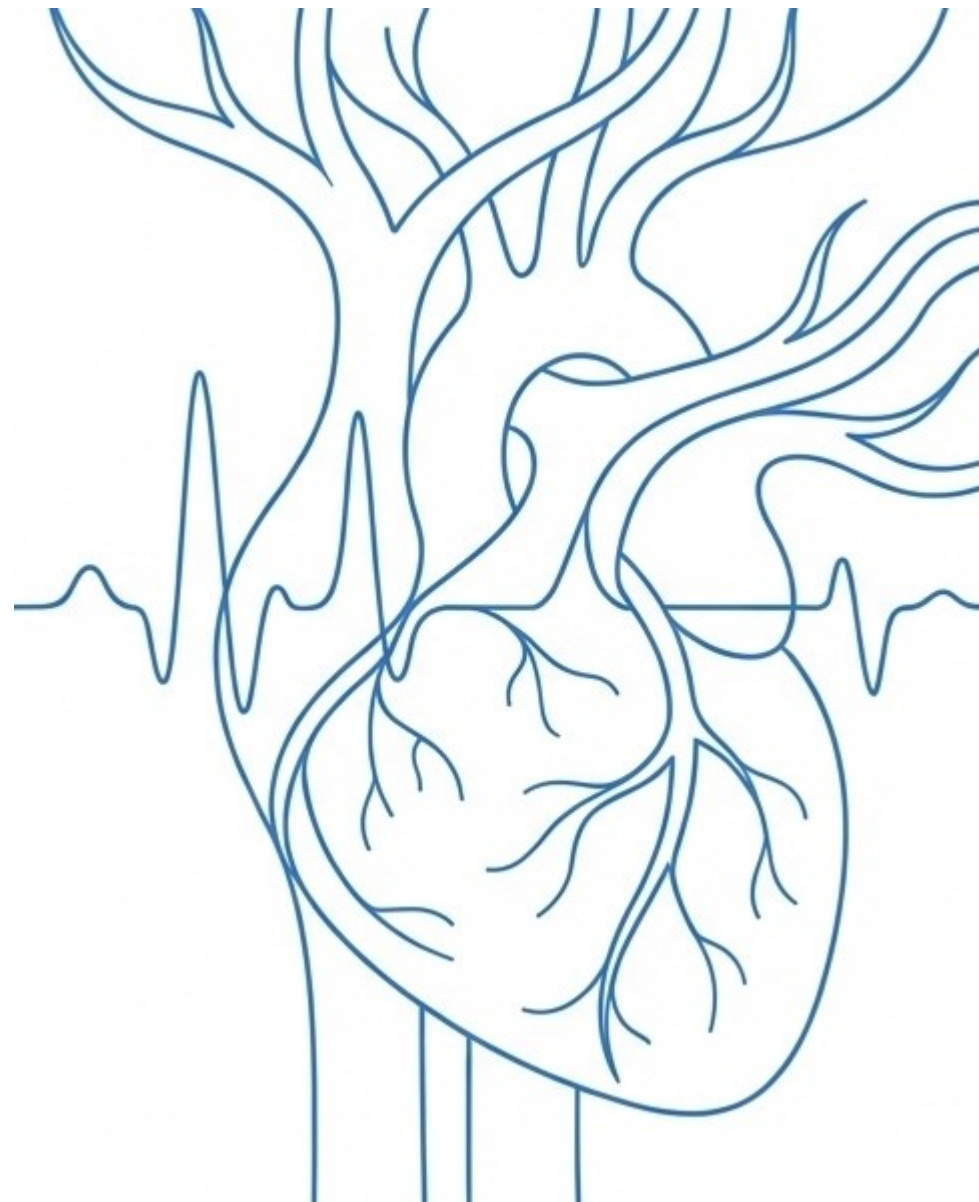
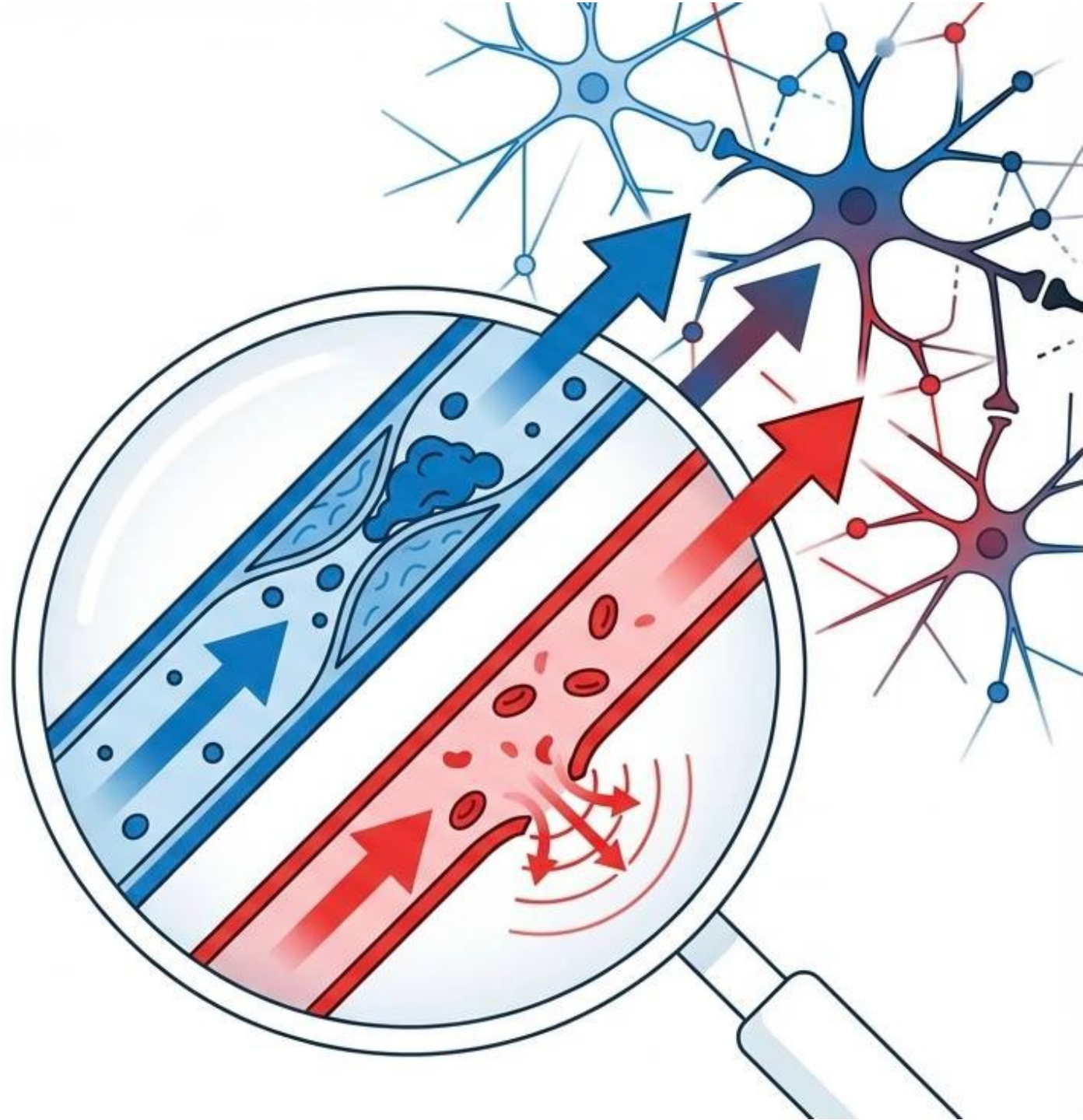


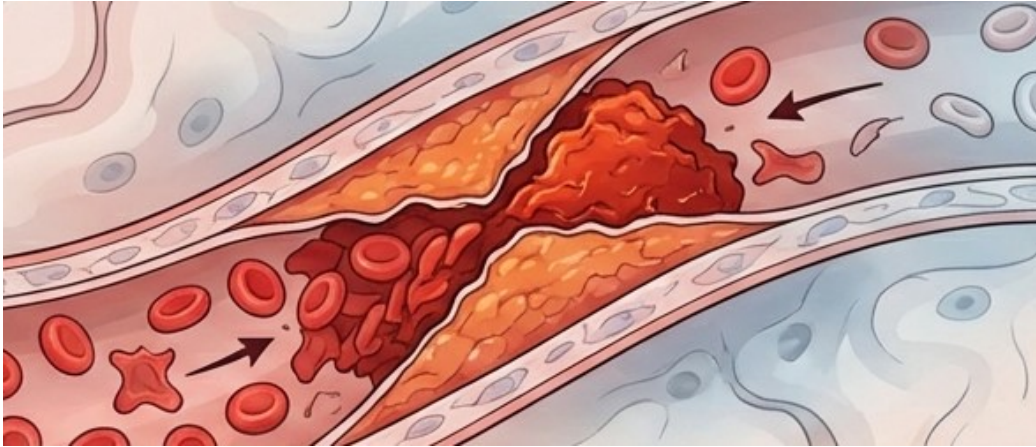
Первые признаки инсульта и инфаркта



Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения. Чаще всего инсульт возникает из-за разрыва сосуда или его закупорки тромбом. В этом случае к нервным клеткам не поступает нужное количество кислорода, глюкозы и других питательных веществ, что приводит к их гибели. Существует два вида инсультов: ишемический и геморрагический.



Ишемический инсульт мозга



Ишемический инсульт мозга - это самый распространенный вид нарушения мозгового кровообращения (75%). При этом виде инсульта артерия, по которой поступает кровь к мозгу, блокируется тромбом или спазмируется. Длительное нарушение кровотока вызывает кислородное голодание и гибель клеток мозга.

Геморрагический инсульт мозга



При **геморрагическом инсульте** (кровоизлияние в мозг) симптоматика развивается очень быстро и сопровождается сильной головной болью. Человек может потерять сознание. В этот момент происходит разрыв стенки сосуда и кровь пропитывает ткани головного мозга. Геморрагический тип инсульта отличается высокой смертностью.

Клиническая картина

Ишемический инсульт

- ✓ Головокружение
- ✓ Чувство слабости и онемения в конечностях, которое плавно нарастает
- ✓ Спутанность речи, коверкание слов
- ✓ Нарушение координации движений
- ✓ Нарушение зрения
- ✓ Перекошенность лица
- ✓ Судороги



Геморрагический инсульт

- ✓ Острая головная боль
- ✓ Помрачение сознания или обморок
- ✓ Внезапная рвота слюнотечение.
- ✓ Снижение слуха и зрения
- ✓ Паралич половины тела
- ✓ Искривление мимики



СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА (у-д-а-р)

У



Улыбка

Не может улыбнуться
Уголок рта опущен

Д



Движение

Не может поднять обе руки
Одна рука ослабла

А



Артикуляция

Не может произнести свое имя

Р



Решение

Вызвать скорую (103 или 112)

Действия при подозрении на инсульт

- 1** 1. Немедленно вызвать скорую помощь
- 2** 2. Уложить человека с приподнятой головой
- 3** 3. Не давать еду и воду
- 4** 4. Следить за дыханием
- 5** 5. Сообщить врачам время появления симптомов
(Это очень важно для выбора лечения).

Что делать категорически нельзя



Нельзя ждать
несколько часов.



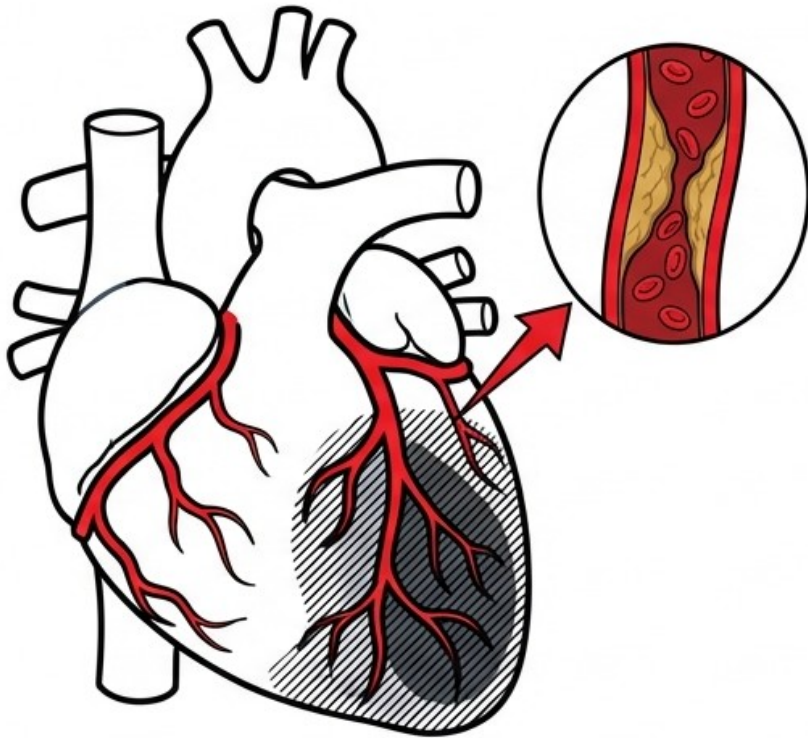
Нельзя ехать в больницу
самостоятельно при
тяжелом состоянии.



Нельзя давать
неизвестные
лекарства.



Нельзя оставлять
человека одного.



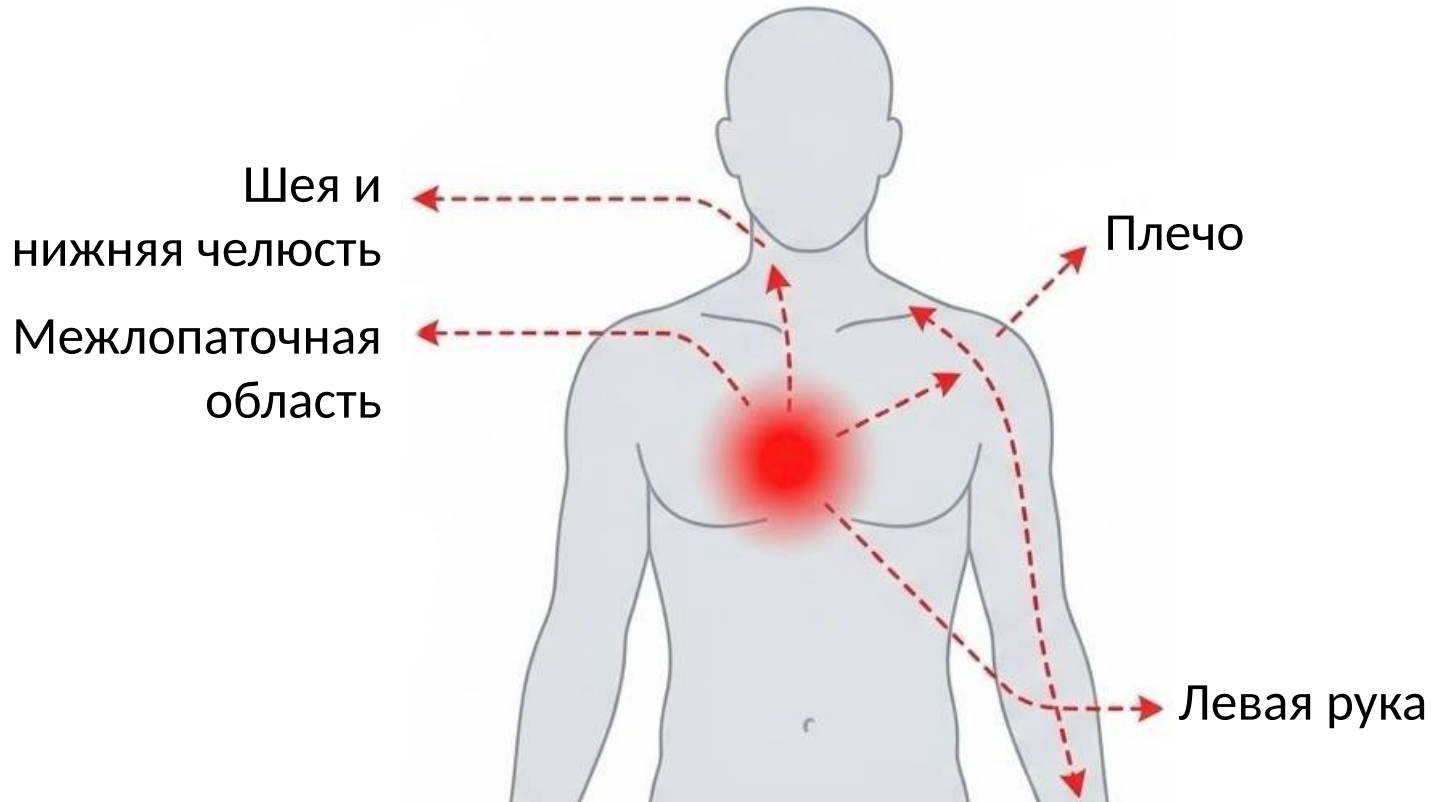
Инфаркт миокарда — острое ишемическое повреждение сердечной мышцы. Входит в группу **ОКС** (Острый коронарный синдром).

Причины:

- Тромбоз коронарной артерии
- Резкое снижение или прекращение кровотока

В основе — атеросклероз коронарных артерий

Типичные симптомы инфаркта миокарда



Характер боли

- Интенсивная, сжимающая или жгучая боль за грудиной.
- Длительность: > 20 минут.
- Важно: Не купируется нитроглицерином.

Другие признаки

- Холодный липкий пот.
- Чувство страха смерти.
- Выраженная слабость.

Атипичные симптомы инфаркта

Часто встречаются у женщин, пожилых людей и пациентов с диабетом.



«Желудочная» боль: Боль в эпигастрии, имитация гастрита.

Дыхание: Одышка без боли в груди.

Состояние: Резкая слабость, головокружение, нарушение ритма.

Немой инфаркт: Бессимптомное течение.

**Внимание: Отсутствие боли
не исключает инфаркт!**

Действия при подозрении на инфаркт

- 1.** Вызвать скорую помощь — **112 или 103**
- 2.** Усадить или уложить человека с приподнятой головой
- 3.** Обеспечить доступ свежего воздуха
- 4.** Ослабить тесную одежду
- 5.** Не оставлять человека одного

Важно: не ждать, что «само пройдет».

Профилактика инфаркта миокарда и инсульта

Образ жизни:

- отказ от курения (снижает риск ИМ на 30–50%)
- регулярная физическая активность:
≥150 мин умеренной нагрузки в неделю

Рацион:

- снижение насыщенных жиров
- ограничение соли <5 г/сут
- овощи, фрукты, рыба

Контроль факторов риска:

Контроль артериального давления <140/90 мм рт.ст.
(индивидуально ниже)
ЛПНП: <1,8 ммоль/л у пациентов высокого риска
контроль гликемии при СД

Контроль артериального давления

<140/90

мм рт. ст. (Стандарт)

120–130 мм рт. ст.
(Цель при высоком риске)

Снижение систолического АД на 10 мм рт. ст. существенно уменьшает риск инсульта и инфаркта.

Методы контроля

- Ограничение соли до <5 г в сутки
- Снижение массы тела
- Регулярная физическая активность
- Антигипертензивная терапия (при показаниях)

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

1 За 1 час до измерения исключите курение, прием тонизирующих напитков, алкоголь, принятие ванны

2 Давление измеряйте утром в спокойном, расслабленном состоянии, сидя на стуле с опорой на спинку, не скрещивая ноги

3 Рука должна лежать на прямой поверхности – уровень локтя на уровне сердца. Расположите манжету тонометра на предплечье – нижний край на 2-3 см. выше локтевого сгиба

4 После значительной физической или эмоциональной нагрузки, расслабьтесь, отдохните и повторите измерение давления через 30-40 минут

ПОМНИТЕ!

Контролируйте давление –
продлевайте жизнь!
Не превышайте цифры 130/80



Подозрение на инфаркт или инсульт уже является показанием для экстренной помощи.

ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ, ЕСЛИ:

- Боль в груди > 10–15 минут
- Нарастание одышки
- Внезапная слабость + холодный пот
- Потеря сознания
- Любые признаки инсульта
(речь, лицо, конечности)

