

Школа профилактики мозгового инсульта



Что такое мозговой инсульт?

Острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт)

– это повреждение мозга, длящееся более 24 часов, при котором участок мозговой ткани погибает вследствие нарушения его кровоснабжения

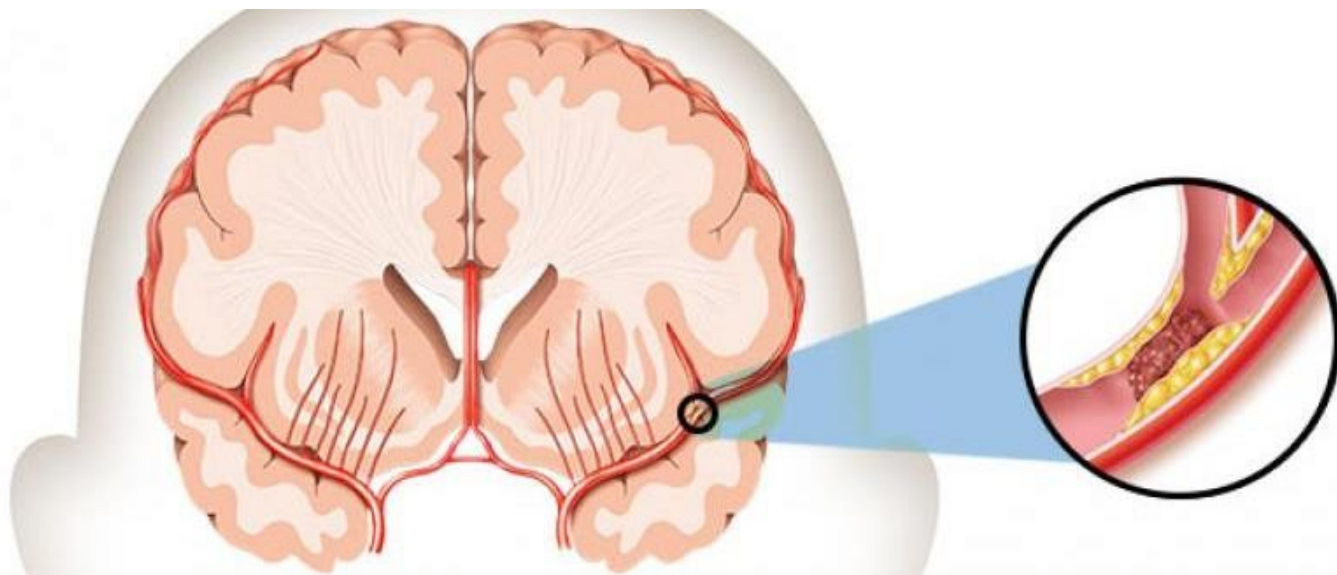
- ♦ В зависимости от объема повреждения и того, в какой зоне располагается погибший участок мозга, инсульт может остаться практически незамеченным или привести к самым разнообразным последствиям, в том числе и катастрофическим
- ♦ По оценкам Всемирной организации здравоохранения, **каждые 10 секунд в мире кто-то умирает от инсульта**. Каждый год в мире умирает от инсульта более 6 млн человек
- ♦ Термин «инсульт» объединяет две довольно непохожие разновидности инсульта – **ишемический инсульт** и **геморрагический инсульт**



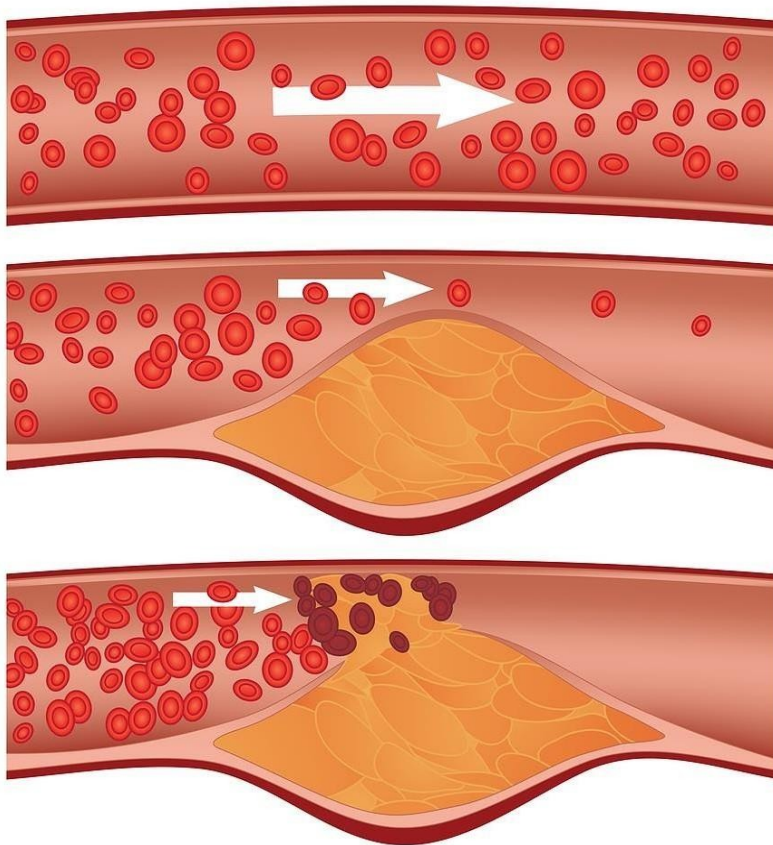
Ишемический инсульт

Ишемический инсульт (от греческих слов "ише" – задерживаю и "гемо" – кровь) развивается, если в одной из мозговых артерий прекращается кровоток, например, при ее закупорке тромбом

Это наиболее частый вариант инсульта



Ишемический инсульт

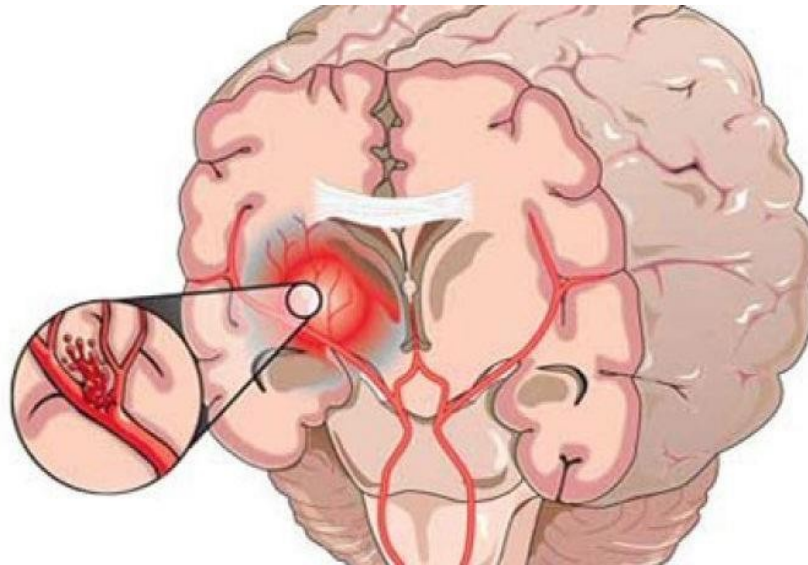


- ◆ Поражение мозговой артерии атеросклерозом – образование бляшек – наростов из холестерина и других липидов
- ◆ Может произойти разрыв бляшки и образование кровяного сгустка – тромба
- ◆ При инсульте происходит закупорка мозговой артерии образовавшимся тромбом

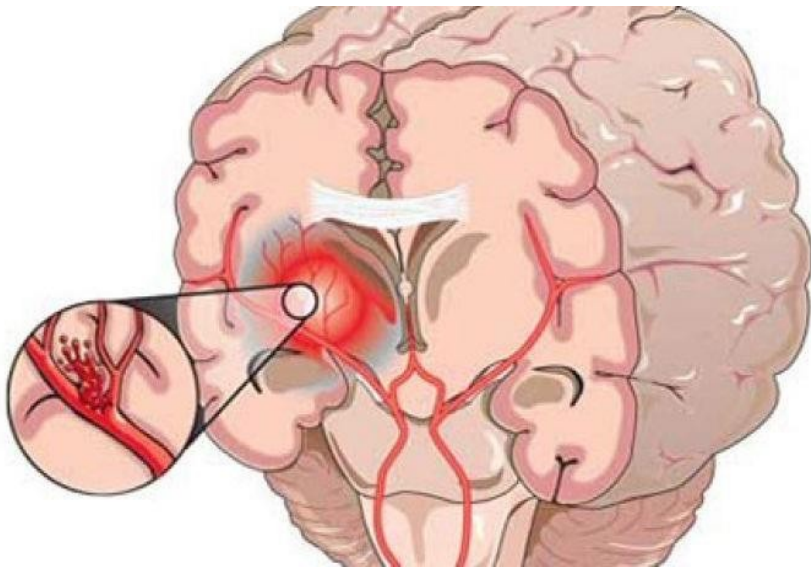
Геморрагический инсульт

Геморрагический инсульт – кровоизлияние в мозг – развивается при разрыве кровоснабжающей мозг артерии.

Геморрагические инсульты обычно тяжелее ишемических, но встречаются значительно реже.



Геморрагический инсульт



- ◆ **Нарушение целостности сосуда головного мозга, иными словами, его разрыв.**
- ◆ **Кровь вытекает в ткани мозга, окружающие сосуд, пропитывает их и скапливается в прилежащих тканях. Создается повышенное давление на ткани мозга, тем самым нарушается его деятельность**

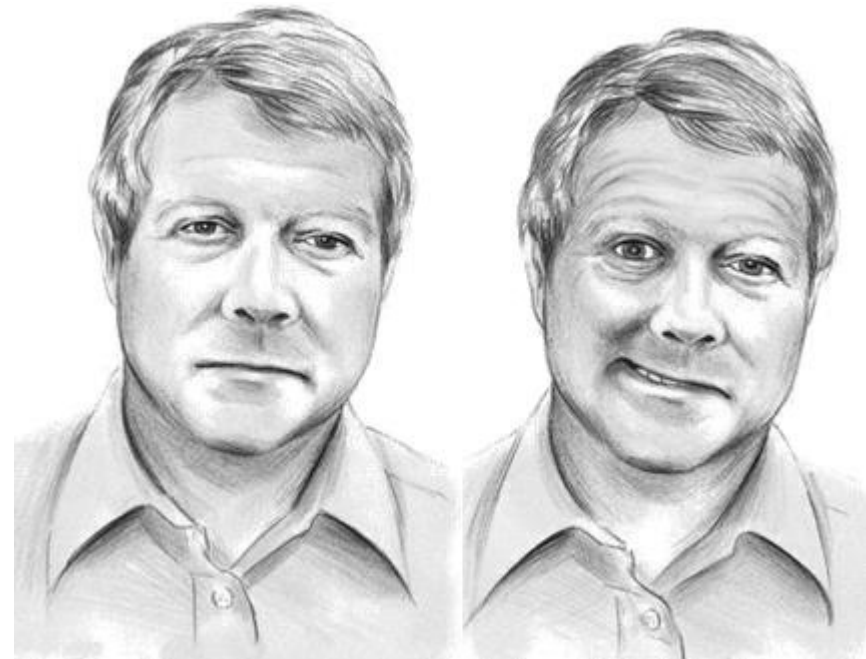
Какие симптомы могут указывать на мозговой инсульт?

1. Внезапно возникшая асимметрия лица
2. Слабость или онемение в руке или ноге
3. Спутанность сознания
4. Внезапное нарушение зрения
5. Очень сильная головная боль
6. Головокружение
7. Ни один из перечисленных
8. Все перечисленные симптомы

Какие симптомы могут указывать на мозговой инсульт?

1. Внезапно возникшая асимметрия лица
2. Слабость или онемение в руке или ноге
3. Спутанность сознания
4. Внезапное нарушение зрения
5. Очень сильная головная боль
6. Головокружение
7. Ни один из перечисленных
8. **Все перечисленные симптомы**

Улыбка



Улыбка внезапно стала кривой

Возникла асимметрия лица

Движение



Если поднять обе руки,
пораженная рука будет
быстрее опускаться вниз

У Д А Р

УЛЫБКА ДВИЖЕНИЕ АФАЗИЯ РЕШЕНИЕ

ПОМОЖЕТ РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Улыбка
СТАЛА КРИВОЙ,
ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО

Движение
НАРУШИЛОСЬ,
ОСЛАБЛА РУКА ИЛИ
НОГА

Афазия
НАРУШИЛАСЬ РЕЧЬ,
НЕ МОЖЕТ ПРОИЗНЕСТИ
СВОЕ ИМЯ

Решение
ЗВОНИТЕ 103,
ОПИШИТЕ
СИМПТОМЫ

 У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО **4,5 ЧАСА**,
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТА

 **ЗВОНИТЕ**
103 

Улыбка стала кривой. Внезапно возникшие асимметрия лица

Движение. Слабость или онемение в руке, ноге или некоторых лицевых мышцах. Если поднять обе руки, пораженная рука будет быстрее опускаться вниз.

Афазия. Внезапно возникшие спутанность сознания, затруднение речи, нарушение понимания

Другие симптомы инсульта, которые следует знать



Они могут появляться отдельно или в
комбинации с симптомами

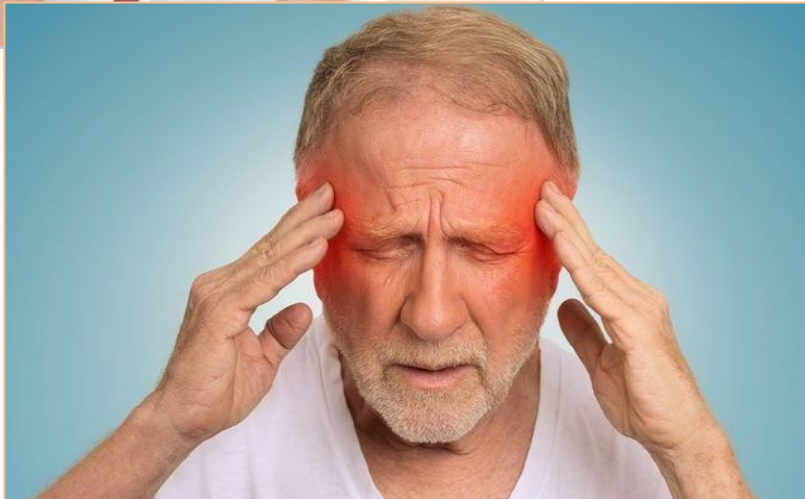
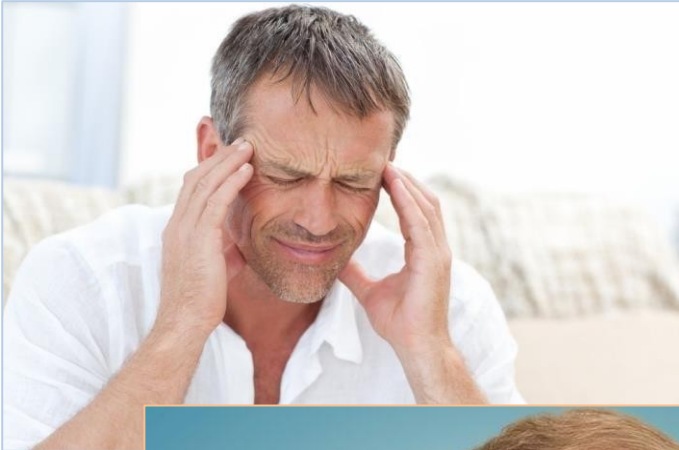
У.Д.А.Р.

Симптомы инсульта



- ✓ **Внезапное головокружение** или ощущение вращения
- ✓ **Внезапное нарушение равновесия**
- ✓ Внезапное нарушение координации и ориентации в пространстве
- ✓ Внезапное затруднение ходьбы

Симптомы инсульта



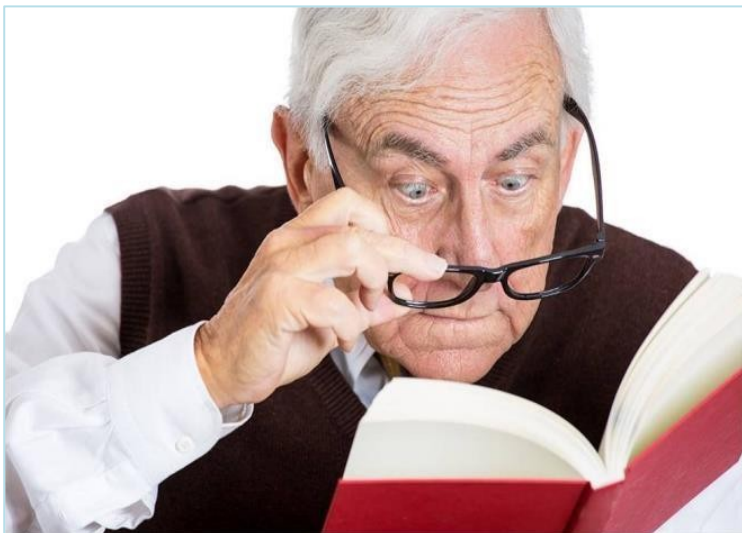
Внезапно
возникшая
очень
интенсивная
головная боль
без очевидных
причин

Симптомы инсульта



**Внезапная потеря
чувствительности**
(онемение), чаще только на
одной половине тела

Симптомы инсульта



Внезапное нарушение зрения в одном или обоих глазах

Нарушение способности читать или писать – человек не может написать простые слова и предложения; не может прочесть слово или предложение, не узнает буквы



Симптомы инсульта



**Внезапное
нарушение слуха**
или полное его
отсутствие с одной
или обеих сторон

ТЕСТ: Распознать инсульт

Необходимо попросить человека:

1. Улыбнуться: лицо и улыбка асимметричны, уголок рта не поднимается
2. Высунуть язык: язык смещен в сторону или западает
3. Поднять обе руки: одна или обе руки произвольно опускаются
4. Попросить повторить простое предложение или свое имя: речь невнятная

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

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



Н

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



С

СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



У

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Л

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Ь

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная)



ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте **103 и 112** СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам:

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!



Что делать при признаках инсульта?

1. Немедленно вызвать Скорую помощь
2. Заранее открыть входную дверь
3. Исключить любую физическую нагрузку
4. Принять (или помочь принять) горизонтальное положение
5. Если все симптомы прошли через 15-20 минут и человек чувствует себя хорошо, не следует отменять вызов Скорой помощи
6. Все перечисленное верно

Что делать при признаках инсульта?

1. Немедленно вызвать Скорую помощь
2. Заранее открыть входную дверь
3. Исключить любую физическую нагрузку
4. Принять (или помочь принять) горизонтальное положение
5. Если все симптомы прошли через 15-20 минут и человек чувствует себя хорошо, не следует отменять вызов Скорой помощи
6. **Все перечисленное верно**



103

**Единый телефон для вызова
скорой помощи с мобильных для
всех операторов и городских
телефонов**

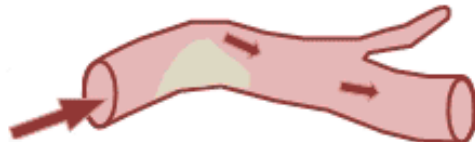
Очень важно!

● Если лечение будет начато в **первые 4,5 часа** после появления симптомов, последствия мозгового инсульта могут быть значительно уменьшены

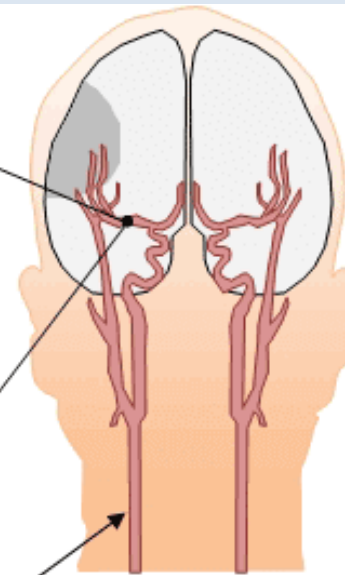
В Москве круглосуточно работают специальные высокотехнологичные центры для лечения мозгового инсульта, где оказывается в том числе хирургическая помощь

Транзиторная ишемическая атака

Тромб блокирует течение крови по артерии, но ферменты быстро растворяют его. Симптомы исчезают без лечения. Необратимых повреждений мозга не происходит.



Сонная артерия



Что такое транзиторная ишемическая атака (ТИА)?

- ✓ У некоторых пациентов симптомы инсульта полностью проходят в течение **24 часов** или даже раньше – в типичных случаях **в течение первого часа**
- ✓ Если после этого на КТ или МРТ нет никаких повреждений головного мозга, такая ситуация будет называться **транзиторной ишемической атакой**
- ✓ Причиной ТИА является **временное прекращение мозгового кровотока**. Это может быть в тех случаях, когда перекрывший просвет сосуда тромб самостоятельно растворился или сместился и перестал мешать кровотоку



Поскольку ТИА не вызывает стойкого повреждения мозга, может показаться, что это не такая уж большая беда...

...Но игнорировать ТИА будет большой ошибкой.

Это связано с тем, что ТИА может быть предупредительным сигналом о том, что разовьется полномасштабный инсульт

По статистике:

- у 3,9% пациентов с ТИА инсульт развивается в течение ближайших 2 дней
- у 5,5% - в течение 7 дней
- у 7,5% - в течение первого месяца
- у 9,2% - в течение 3 месяцев

ТИА часто обозначают как "микроинсульты", поскольку они могут быть относительно доброкачественными в плане непосредственных последствий.

Но для этих преходящих эпизодов будет более адекватным термин

"предупредительный инсульт", поскольку они могут быть предвестниками предстоящего более тяжелого инсульта.

Важно!

Если Вы подозреваете, что могли раньше перенести ТИА, расскажите об этом вашему врачу общей практики, даже если сейчас Вы чувствуете себя хорошо. Это позволит предотвратить новые осложнения!



Важно!

80% инсультов можно предотвратить



**Что способствует
развитию мозговых
инсультов ?**

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



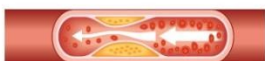
Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертония



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

РИСК

Сердечно-сосудистых
Онкологических
Бронхолегочных
заболеваний
Сахарного диабета

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск

Возраст

Пол

У мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



Семейный анамнез инсульта повышает риск развития инсульта

- ✓ Если у Ваших родителей, дедушки, бабушки, сестры или брата был инсульт - особенно до достижения 65-летнего возраста - Вы подвергаетесь большему риску.

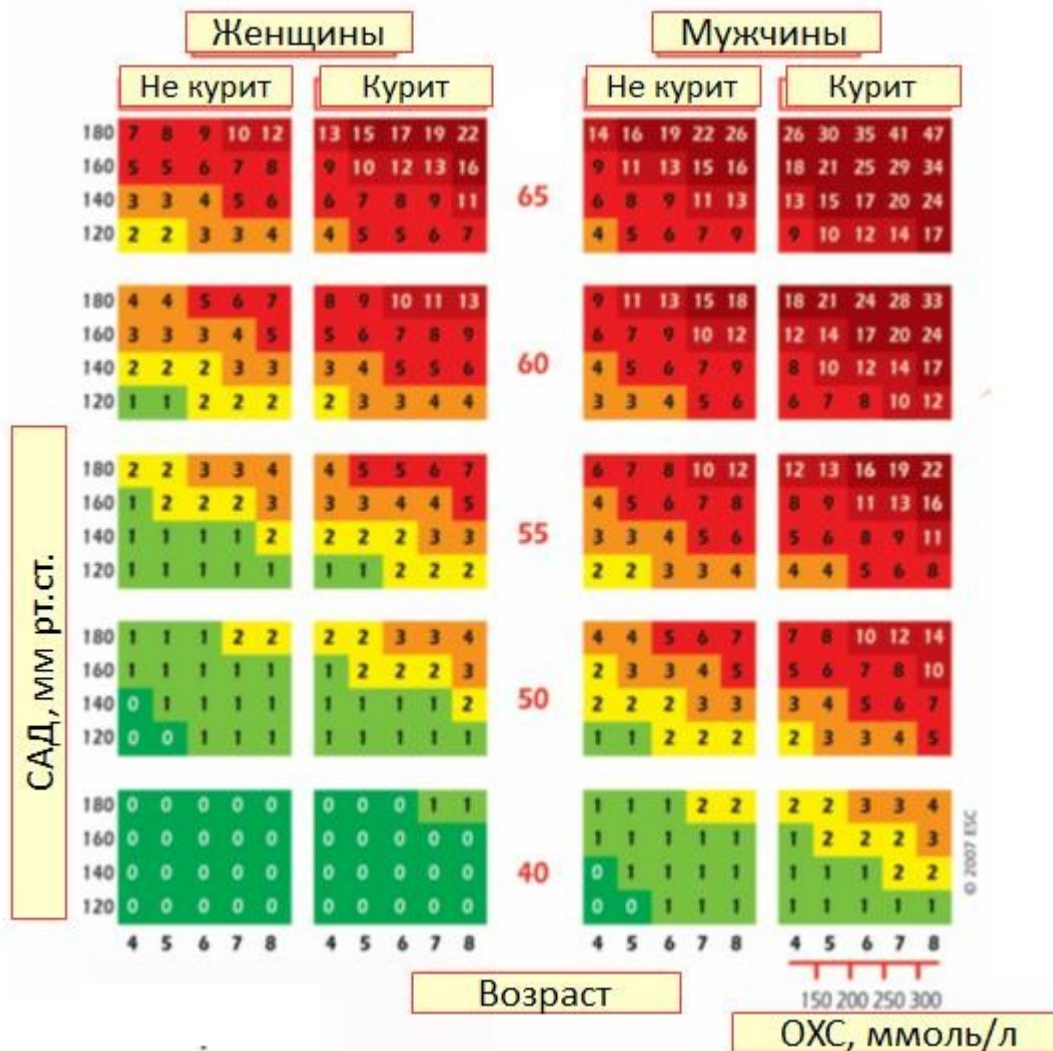
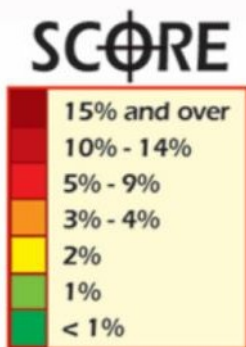


10 факторов риска, определяющих риск мозгового инсульта во всем мире

	ОШ	(99% ДИ)
Кардиологические причины	3,17	(2,68 – 3,75)
АД \geq 140/90 мм рт.ст.	2,98	(2,72 – 3,28)
Алкоголь избыточно	2,03	(2,09 – 2,67)
Депрессия/Стресс	2,20	(1,78 – 2,72)
Дислипидемия	1,84	(1,65 – 2,06)
Курение	1,67	(1,49 – 1,87)
Сахарный диабет	1,16	(1,05 – 1,30)
Абдоминальное ожирение	1,44	(1,27 – 1,64)
Физическая активность	0,60	(0,52 – 0,70)
Потребление овощей/фруктов	0,60	(0,53 – 0,67)

Факторы риска усиливают действие друг друга

Суммарный риск может быть значительно повышен при незначительных отклонениях от нормы отдельных факторов риска



Факторы риска мозгового инсульта: повышенное артериальное давление

- ◆ Повышенное артериальное давление является самым значимым контролируемым фактором риска мозгового инсульта
- ◆ Наибольший эффект в отношении снижения смертности от инсульта обеспечивает успешный контроль артериального давления



Что такое артериальная гипертония?

Артериальная гипертония – заболевание, при котором систолическое и/или диастолическое давление стабильно $\geq 140/90$ мм рт.ст.

У некоторых людей повышение АД сопровождается плохим самочувствием, но так бывает далеко не всегда, поэтому единственный надежный способ точно знать свой уровень АД – это его периодическое измерение

Каковы самые важные правила измерения артериального давления?

1. Для измерения АД нужно сесть за стол на кресло или стул с поддержкой для спины и максимально расслабиться в течение 5 минут. Обе ноги должны стоять на полу и не быть скрещенными, рука должна быть обнажена и находиться на уровне сердца под углом 45 градусов к поверхности тела.
2. Раздуваемая часть манжетки должна охватывать не менее 80% плеча
3. Во время измерения никто не должен разговаривать
4. Все вышеперечисленное верно



Каковы самые важные правила измерения артериального давления?

1. Для измерения АД нужно сесть за стол на кресло или стул с поддержкой для спины и максимально расслабиться в течение 5 минут. Обе ноги должны стоять на полу и не быть скрещенными, рука должна быть обнажена и находиться на уровне сердца под углом 45 градусов к поверхности тела.
2. Раздуваемая часть манжетки должна охватывать не менее 80% плеча
3. Во время измерения никто не должен разговаривать
4. **Все вышеперечисленное верно**



Категории артериального давления

АД	Систолическое АД мм рт. ст.		Диастолическое АД мм рт. ст.
Оптимальное	< 120	и	< 80
Нормальное	120-129	и/или	80-84
Высокое нормальное	130 – 139	и/или	85 – 89
Артериальная гипертензия			
1 степень	140 – 159	и/или	90 – 99
2 степень	160 – 179	и/или	100 – 109
3 степень	≥ 180	и/или	≥ 110
Изолированная систолическая артериальная гипертензия (ИСАГ)*	≥ 140	и	< 90

*ИСАГ классифицируется на 1, 2, 3 степени по уровню систолического АД

К какому уровню артериального давления нужно стремиться больным с артериальной гипертонией?

1. $\leq 140/90$ мм рт. ст.
2. $\leq 140/85$ мм рт. ст.
3. $\leq 120/80$ мм рт. ст.
4. Ориентироваться по самочувствию человека



К какому уровню артериального давления нужно стремиться больным с артериальной гипертонией?

1. $\leq 140/90$ мм рт. ст.

2. $\leq 140/85$ мм рт. ст.

3. $\leq 120/80$ мм рт. ст.

4. Ориентироваться по самочувствию человека



Принцип сниженного потребления поваренной соли



Общей рекомендацией является снижение потребления поваренной соли до 5 г в сутки (1 чайная ложка)

Дополнительное уменьшение потребления соли до 3 г в день (1/2 чайной ложки) еще больше снижает риск развития грозных сердечно-сосудистых осложнений

Как сократить потребление соли?

1. Недосаливать пищу (как при ее приготовлении, так и при ее употреблении)
2. Значительно ограничить потребление солей и потребление продуктов промышленной переработки, например, колбас, чипсов и полуфабрикатов
3. Ограничить потребление продуктов, в состав которых входят содержащие натрий и пищевые добавки (например, глутамат натрия или сода)
4. Все выше перечисленное



Как сократить потребление соли?

1. Недосаливать пищу (как при ее приготовлении, так и при ее употреблении)

2. Значительно ограничить потребление солений и потребление продуктов промышленной переработки, например, колбас, чипсов и полуфабрикатов

3. Ограничить потребление продуктов, в состав которых входят содержащие натрий и пищевые добавки (например, глутамат натрия или сода)

4. Все выше перечисленное



Что следует знать о лекарствах для нормализации АД?

5 ОСНОВНЫХ КЛАССОВ АНТИГИПЕРТЕНЗИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ

- Ингибиторы АПФ (например, эналаприл)
- Антагонисты рецепторов ангиотензина II (например, лозартан)
- Диуретики (например, гипотиазид)
- Антагонисты кальция (например, амлодипин)
- Бета-блокаторы (например, метапролол)



✓ Лекарства для снижения АД должен назначать только врач.

Эти лекарства необходимо принимать регулярно, без перерывов, строго в дозах, рекомендованных врачом

✓ Никогда не прекращайте прием назначенных препаратов самостоятельно. Даже если появились побочные эффекты (например, слабость, сухой кашель, отеки щиколоток, кожные высыпания), сначала проконсультируйтесь с врачом.

✓ При одновременном использовании нескольких препаратов разных классов их действие усиливается.

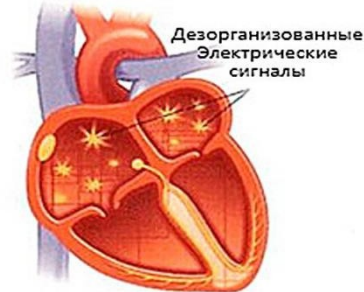
Факторы риска инсульта: **фибрилляция предсердий**

- ❑ Фибрилляция предсердий (мерцательная аритмия) – это наиболее часто встречающееся устойчивое нарушение ритма сердца.
- ❑ При мерцательной аритмии в предсердиях возникают хаотические электрические сигналы, в результате чего сердце сокращается неритмично.
- ❑ Такая неправильная работа предсердий может приводить к образованию в них сгустков крови (тромбов)
- ❑ Если такой тромб или его часть с кровотоком попадает в мозг, у человека развивается инсульт

Нормальное состояние



Мерцательная аритмия



Факторы риска инсульта: **фибрилляция предсердий**

- ✓ Фибрилляция предсердий увеличивает **риск развития инсульта в 3 раза**
- ✓ Если у Вас есть фибрилляция предсердий, врач с помощью специальной Шкалы оценит Ваш риск развития инсульта
- ✓ Если риск повышен, врач назначит лекарства, предотвращающие развитие инсульта





Отказ от курения – одна из самых важных вещей, которые Вы можете сделать для своего здоровья

Укажите, через сколько лет после отказа от курения риск развития инсульта снижается до уровня никогда не курившего человека

- 1.** Через 1 год
- 2.** Через 5 лет
- 3.** Через 10 лет
- 4.** Никогда





Отказ от курения – одна из самых важных вещей, которые Вы можете сделать для своего здоровья

Укажите, через сколько лет после отказа от курения риск развития инсульта снижается до уровня никогда не курившего человека

1. Через 1 год
2. **Через 5 лет**
3. Через 10 лет
4. Никогда





Полезьа отказа от курения

Риск ИБС такой же, как у никогда не куривших

Риск рака легких составляет 30-50% риска курильщика

Риск инсульта снижается до уровня никогда не куривших людей

Риск ИБС снижается на 50%

Улучшается функция внешнего дыхания - уменьшаются кашель, отёк придаточных пазух носа, усталость, одышка



Здоровое питание

рекомендуется как основа и важнейший компонент профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений



Какая самая главная рекомендация по здоровому питанию способствует профилактике инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний?



Какая самая главная рекомендация по здоровому питанию способствует профилактике инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний?

Ежедневно рекомендуется употреблять 200 г фруктов (2–3 порции) и 200 г овощей (2–3 порции) без учета картофеля



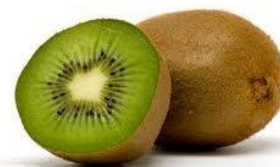
«5 порций овощей и фруктов в день»



1 яблоко



1 банан



2 киви



1 апельсин



1/4 стакана
сухофруктов

1 порция
это:



150 г (1/2 тарелки)
свежеприготовленного салата
или тушеной капусты

Как часто следует есть рыбу, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений согласно последним рекомендациям?

1. 1-2 раза в неделю, в 1 из приемов рыба должна быть жирная
2. 3-4 раза в неделю, в 2 из приемов рыба должна быть жирная
3. 2 раза в месяц
4. 1 раз в месяц



Как часто следует есть рыбу, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений согласно последним рекомендациям?

1. 1-2 раза в неделю, в 1 из приемов рыба должна быть жирная
2. 3-4 раза в неделю, в 2 из приемов рыба должна быть жирная
3. 2 раза в месяц
4. 1 раз в месяц



Какое количество зерновых продуктов следует есть, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений?

1. 200 г хлеба в день (желательно черного, ржаного, цельнозернового, отрубного)
2. 40 г различных круп (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каши)
3. Половину хлеба, каш, макарон следует потреблять в виде цельных и цельнозерновых, а не очищенных и рафинированных продуктов, которые более калорийны и имеют высокий гликемический индекс
4. Все вышеперечисленное

Какое количество зерновых продуктов следует есть, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений?

1. 200 г хлеба в день (желательно черного, ржаного, цельнозернового, отрубного)
2. 40 г различных круп (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каши)
3. Половину хлеба, каш, макарон следует потреблять в виде цельных и цельнозерновых, а не очищенных и рафинированных продуктов, которые более калорийны и имеют высокий гликемический индекс
4. **Все вышеперечисленное**

Какое количество орехов следует есть, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений согласно последним рекомендациям?

1. 30-40 грамм в день любых несоленых орехов
2. 50 грамм в день грецких орехов
3. 100 грамм в день соленого арахиса
4. 20 грамм любых орехов в неделю



Какое количество орехов следует есть, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений согласно последним рекомендациям?

- 1. 30-40 грамм в день любых несоленых орехов**
2. 50 грамм в день грецких орехов
3. 100 грамм в день соленого арахиса
4. 20 грамм любых орехов в неделю



Чрезмерное потребление алкоголя увеличивает риск мозгового инсульта



Разовое потребление алкогольных напитков не должно превышать **1 стандартную дозу в сутки для женщин** или **2 стандартных дозы в сутки для мужчин**

1 стандартная доза алкоголя

Крепкие напитки	30 мл (1 рюмка)
или	
Красное сухое вино	120 мл (1 бокал)
или	
Пиво	330 мл (1 маленькая бутылка)

Если Вы принимаете решение включить в свое меню алкогольные напитки, их потребление не должно превышать **1 стандартную дозу в сутки для женщин** или **2 стандартных дозы в сутки для мужчин**.

Главное помнить! Чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью!

Избыточная масса тела относится к наиболее значимым факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний



Для оценки массы тела чаще всего используют:

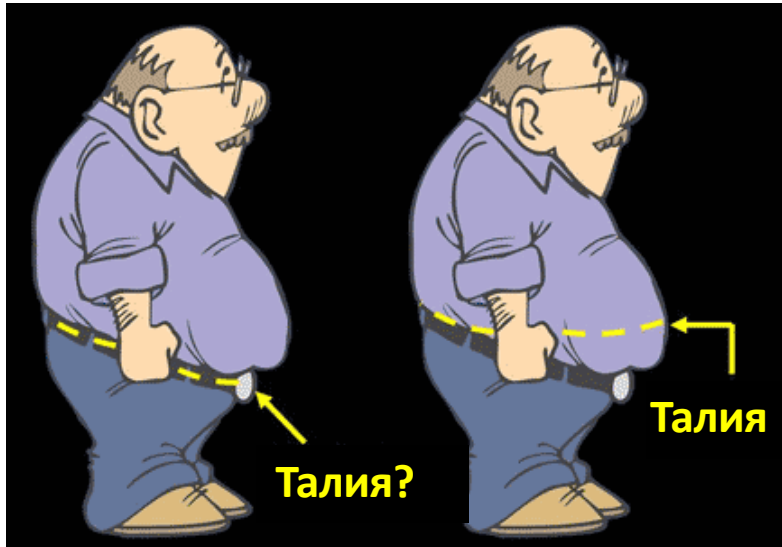
- 1. Индекс массы тела**
- 2. Обхват талии**



Индекс массы тела (кг/м²) = масса тела (кг) : рост (м)²

Индекс МТ (кг/м²)	Типы массы тела по ВОЗ	Риск ССЗ и диабета
ниже 18,5	дефицит массы тела	низкий
18,5 – 24,9	нормальная масса тела	обычный
25,0 – 29,9	избыточная масса тела	повышенный
30,0 – 34,9	ожирение I степени	высокий
35,0 – 39,9	ожирение II степени	очень высокий
40,0 и выше	ожирение III степени	чрезвычайно высокий

Окружность талии



- Определить тип ожирения позволяет измерение **окружности талии (ОТ)**

- ОТ измеряется стоя между **нижнем краем грудной клетки** и **ребром подвздошной кости**

Окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин является пороговым, после которого **рекомендовано снижать вес!**



Окружность талии ≥ 94 см у мужчин и ≥ 80 см у женщин является пороговым, после которого **не следует набирать вес**

Контролируйте свою массу тела!

- Если у Вас есть избыточная масса тела или ожирение, примите меры для ее нормализации
- **Потеря всего 5-7 кг существенно снижает артериальное давление**
- Контроль массы тела является пожизненной задачей. Начните с небольших шагов сегодня, чтобы уменьшить риск инсульта, инфаркта и сахарного диабета и их осложнений в будущем.



Знаете ли Вы, что недостаточная физическая активность

Повышает риск развития:

1. Инсульта
2. Ишемической болезни сердца
3. Ожирения
4. Гипертонии
5. Сахарного диабета
6. Повышенного уровня холестерина в крови
7. Все выше перечисленное



Делайте все возможное, чтобы получить в общей сложности не менее 30 минут физической активности в большинство или во все дни недели

Сколько физической активности в сутки необходимо человеку, чтобы оставаться здоровым?

1. 30 минут легкой нагрузки
2. 30 минут умеренной нагрузки
3. 45 минут легкой нагрузки
4. 5 минут интенсивной нагрузки



Сколько физической активности в сутки необходимо человеку, чтобы оставаться здоровым?

1. 30 минут легкой нагрузки
2. 30 минут умеренной нагрузки
3. 45 минут легкой нагрузки
4. 5 минут интенсивной нагрузки



Факторы риска инсульта: сахарный диабет

- ◆ Сахарный диабет является независимым фактором риска развития мозгового инсульта
- ◆ У многих людей с сахарным диабетом также отмечается повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови и избыточный вес. Это еще больше увеличивает риск развития инсульта
- ◆ В настоящее время сахарный диабет хорошо поддается лечению и контролю



К какому уровню артериального давления нужно стремиться больным с сахарным диабетом?

1. $\leq 140/90$ мм рт. ст.
2. $\leq 140/85$ мм рт. ст.
3. $\leq 120/80$ мм рт. ст.
4. Ориентироваться по самочувствию человека



К какому уровню артериального давления нужно стремиться больным с сахарным диабетом?

1. $\leq 140/90$ мм рт. ст.
2. $\leq 140/85$ мм рт. ст.
3. $\leq 120/80$ мм рт. ст.
4. Ориентироваться по самочувствию человека

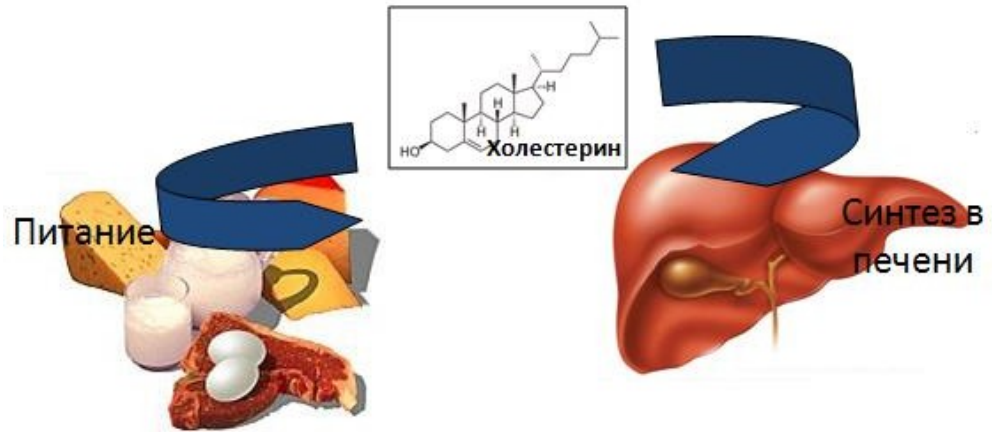


Холестерин

Это жироподобное вещество, которое выполняет в организме функцию своего рода строительного материала. Холестерин содержится в мембранах всех клеток нашего организма, из него синтезируются желчные кислоты и многие гормоны.

Откуда он берется?

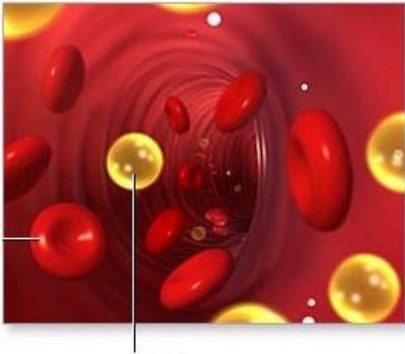
Холестерин синтезируется в печени. Некоторое количество холестерина мы получаем с пищей.



Холестерин переносится с кровью в виде комплексов с белками – **липопротеинов**

Холестерин в **липопротеинах низкой плотности (ЛНП)** называют «плохим холестерином», поскольку его избыточное количество может откладываться внутри артериальной стенки, образуя атеросклеротические бляшки, что может привести к инфаркту миокарда и инсульту.

Холестерин в **липопротеинах высокой плотности (ЛВП)** называют «хорошим» холестерином, поскольку эти липопротеины уносят холестерин из артерий и, таким образом, участвуют в защите от инфаркта и инсульта.

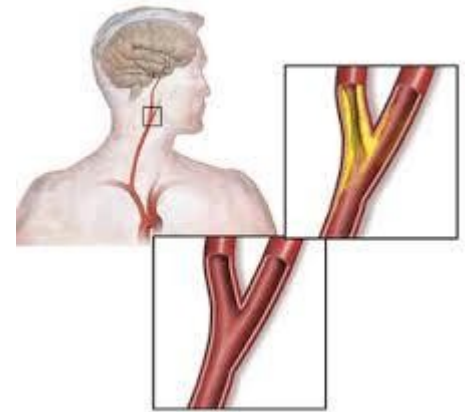


В настоящее время уровень **общего холестерина** в основном используется для оценки суммарного сердечно-сосудистого риска , на основании которого выбираются целевые уровни холестерина **липопротеинов низкой плотности**

Риск и Целевые уровни ХС-ЛНП	Класс	Уровень
<p>Пациентам с очень высоким риском по шкале SCORE рекомендуется целевой уровень ХС ЛНП $<1,8$ ммоль/л или его снижение не менее, чем на 50% от исходного уровня, если исходно он был в диапазоне 1,8-3,5 ммоль/л</p>	I	B
<p>Пациентам с высоким риском по шкале SCORE рекомендуется целевой уровень ХС ЛНП $<2,6$ ммоль/л или его снижение не менее, чем на 50% от исходного уровня, если он находился в диапазоне 2,6-5,2 ммоль/л</p>	I	B
<p>Пациентам с умеренным и низким риском по шкале SCORE рекомендуется целевой уровень ХС ЛНП <3 ммоль/л</p>	IIa	C

Если у Вас атеросклероз сонных артерий, обратитесь к врачу для оценки риска инсульта

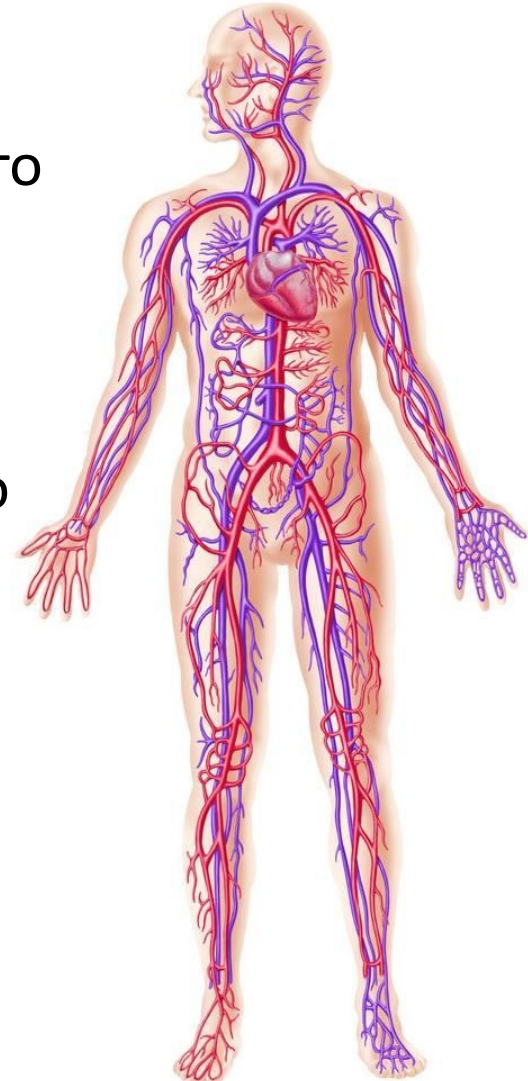
- ✓ По сонным артериям, которые расположены на передней поверхности шеи, кровь поступает в головной мозг
- ✓ При атеросклерозе сонные артерии суживаются за счет образования бляшек из накапливающихся внутри стенки сосуда жиров. Кроме того, на поверхности такой бляшки может образоваться тромб, который способен полностью блокировать кровоток
- ✓ Поскольку сонные артерии и их ветви кровоснабжают значительную часть мозга, это может вызвать инсульт



Если Ваш риск инсульта повышен, врач назначит соответствующее лечение

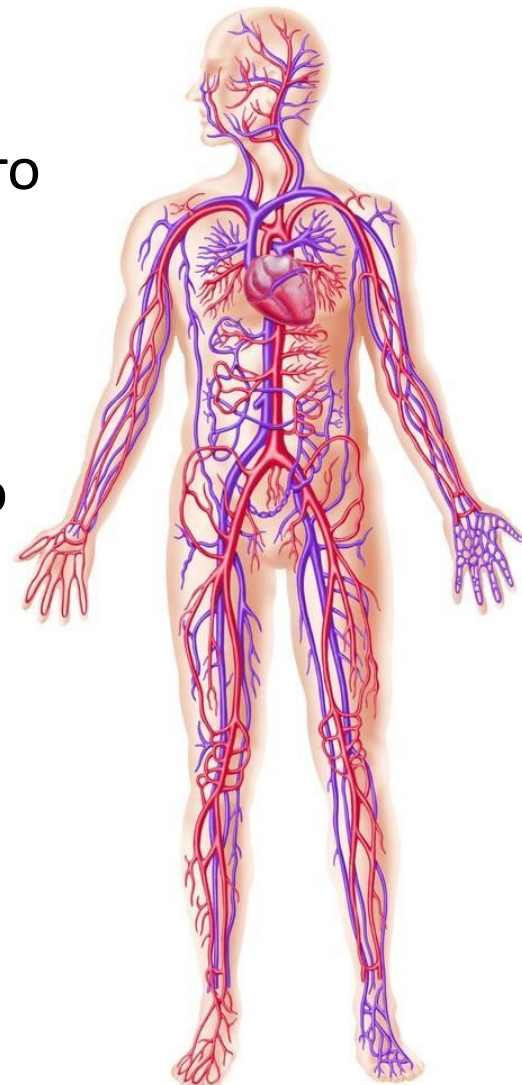
Наличие сердечно-сосудистых заболеваний повышает риск инсульта

1. Пациент, который уже перенес инсульт, имеет гораздо более высокий риск второго инсульта, чем человек, у которого никогда не было нарушений мозгового кровообращения.
2. Если человек перенес одну или несколько ТИА, вероятность инсульта у него почти в 10 раз больше, чем у человека того же возраста и пола без ТИА
3. Перенесенный инфаркт миокарда также увеличивает риск развития инсульта.
4. Все выше перечисленное верно



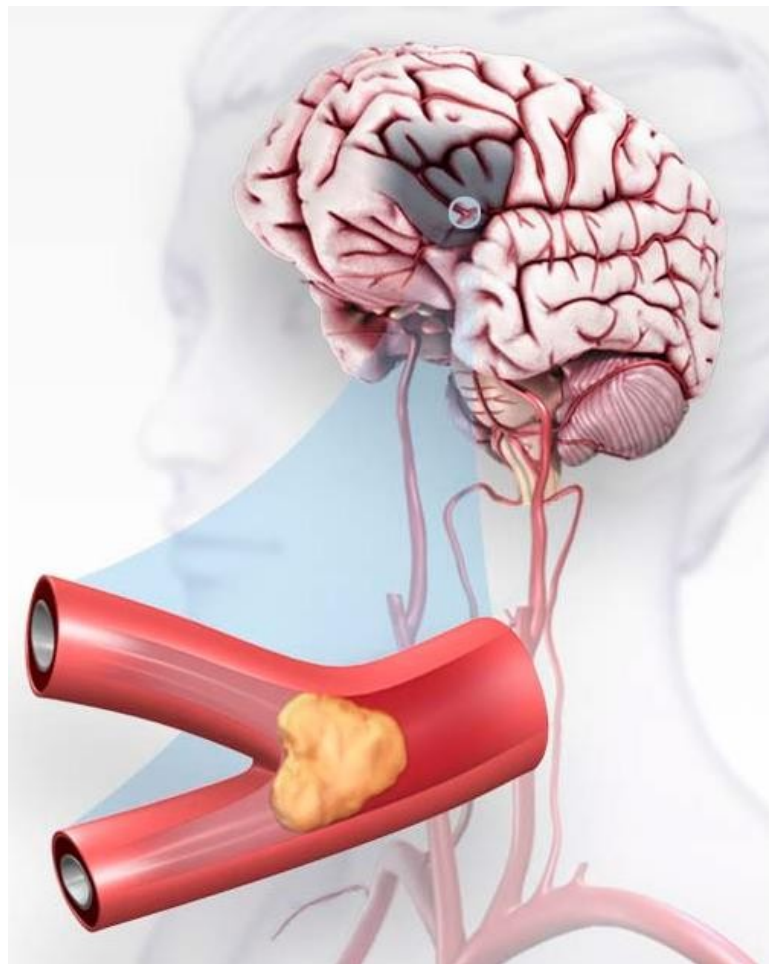
Наличие сердечно-сосудистых заболеваний повышает риск инсульта

1. Пациент, который уже перенес инсульт, имеет гораздо более высокий риск второго инсульта, чем человек, у которого никогда не было нарушений мозгового кровообращения.
2. Если человек перенес одну или несколько ТИА, вероятность инсульта у него почти в 10 раз больше, чем у человека того же возраста и пола без ТИА
3. Перенесенный инфаркт миокарда также увеличивает риск развития инсульта.
4. **Все выше перечисленное верно**



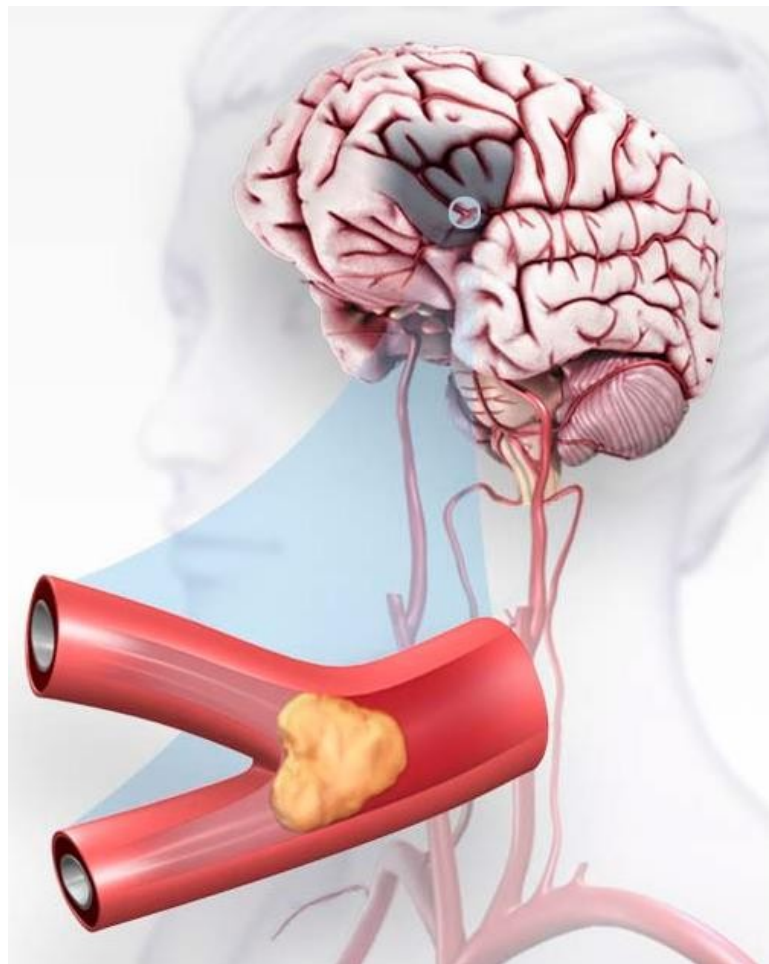
При каких еще заболеваниях сердца повышается риск инсульта:

1. Ишемическая болезнь сердца
2. Дилатационная кардиомиопатия (расширение всех отделов сердца в сочетании со снижением его сократимости)
3. Клапанные пороки сердца
4. Некоторые типы врожденных пороков сердца
5. Все вышеперечисленное



При каких еще заболеваниях сердца повышается риск инсульта:

1. Ишемическая болезнь сердца
2. Дилатационная кардиомиопатия (расширение всех отделов сердца в сочетании со снижением его сократимости)
3. Клапанные пороки сердца
4. Некоторые типы врожденных пороков сердца
- 5. Все вышеперечисленное**



У женщин риск инсульта выше

Факторы, которые могут увеличить риск инсульта у женщин:

1. Беременность
2. Некоторые осложнения беременности (преэклампсия/эклампсия, гестационный диабет)
3. Использование оральных контрацептивов (особенно в сочетании с курением)
4. Постменопаузальная гормональная терапия
5. Все вышеперечисленное



У женщин риск инсульта выше

Факторы, которые могут увеличить риск инсульта у женщин:

1. Беременность
2. Некоторые осложнения беременности (преэклампсия/эклампсия, гестационный диабет)
3. Использование оральных контрацептивов (особенно в сочетании с курением)
4. Постменопаузальная гормональная терапия
- 5. Все вышеперечисленное**

Обязательно обсудите свой индивидуальный риск с Вашим врачом!



Психосоциальные факторы риска: стресс, тревога, депрессия

В жизни всех нас бывают сложные ситуации. **Стресс, периоды плохого настроения и тревоги** – это нормальная часть жизни и естественные спутники человека.

Тем не менее, острые стрессовые ситуации и длительный хронический стресс могут вызывать медицинские проблемы, а за постоянно сниженным настроением или тревожностью могут скрываться **депрессивное** или **тревожное расстройство**, которые могут требовать медицинского вмешательства

Знаете ли Вы, какие симптомы могут говорить о стрессе?

1. Вы можете испытывать злость, страх, возбуждение или беззащитность
2. Нарушения сна
3. Появление головных болей, болей в спине и шее
4. Нездоровые привычки типа курения, злоупотребления алкоголем, употребления наркотиков, нарушение пищевого поведения
5. Все перечисленное верно



Психосоциальные факторы риска: стресс, тревога, депрессия

В жизни всех нас бывают сложные ситуации. **Стресс, периоды плохого настроения и тревоги** – это нормальная часть жизни и естественные спутники человека.

Тем не менее, острые стрессовые ситуации и длительный хронический стресс могут вызывать медицинские проблемы, а за постоянно сниженным настроением или тревожностью могут скрываться **депрессивное** или **тревожное расстройство**, которые могут требовать медицинского вмешательства

Знаете ли Вы, какие симптомы могут говорить о стрессе?

1. Вы можете испытывать злость, страх, возбуждение или беззащитность
2. Нарушения сна
3. Появление головных болей, болей в спине и шее
4. Нездоровые привычки типа курения, злоупотребления алкоголем, употребления наркотиков, нарушение пищевого поведения
5. **Все перечисленное верно**



Многие компоненты здорового образа жизни помогают нам справляться со стрессом

- ✿ Полноценно и вкусно питайтесь
- ✿ Регулярно давайте себе достаточную физическую нагрузку
- ✿ Старайтесь полноценно отдыхать ночью (длительность ночного сна не менее 7-8 часов)
- ✿ Старайтесь каждый день найти хотя бы 15-20 минут, чтобы спокойно посидеть, расслабиться и подумать о чем-то хорошем

! Не снимайте стресс с помощью дурных привычек. Курение, избыточные количества алкоголя и кофеина могут на самом деле усиливать напряжение



Другие способы борьбы со стрессом и поддержания эмоционального благополучия:

- ❁ Старайтесь мыслить позитивно.
- ❁ Старайтесь ежедневно находить время, пусть даже его будет совсем немного, для дел, которые доставляют вам удовольствие
- ❁ Учитесь говорить «нет», не обещайте никому слишком много
- ❁ Все ваши чувства имеют право на существование. Учитесь вербализировать свои желания и эмоции. Вероятность того, что ваши близкие Вас поймут и учтут ваши потребности будет выше, если Вы прямо скажете о возникшей проблеме.
- ❁ Живите «здесь и сейчас», используйте приемы осознанности
- ❁ Попробуйте прогнозировать заранее ситуации, которые могут вас расстроить. Вероятно, многого удастся избежать
- ❁ Постарайтесь снизить темп своей жизни. В этом помогает планирование: пишите списки того, что требуется сделать, зарезервируйте для этого достаточно времени . Ставьте реалистичные цели, решайте крупные задачи поэтапно
- ❁ Продолжайте учиться при малейшей возможности
- ❁ Старайтесь смотреть на мир с благодарностью и помогать другим людям
- ❁ Чаще смейтесь или улыбайтесь



**ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!
ПОСЕТИТЕ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**