

ИНСУЛЬТ — ми тамырларының зақымдалуымен мидағы қанайналымының жіті бұзылуы (МКЖБ). Жіті инсульттің даму белгілері:

- беттің жарты бөлігінің жансыздануы және жымиюдың симметриялы болмауы
- қол мен аяқтың немесе бір жақ дененің әлсізденуі және жансыздануы, жүрістің бұзылуы
- сөздің анық болмауы
- кенеттен бастың ауыруының пайда болуы
- көздің көруінің нашарлауы
- ұйқының келуі

**103 – жедел медициналық көмек бригадасын шақыру қажет!
АЛҒАШҚЫ 3 САҒАТ БӘРІН ШЕШЕДІ!!!**

Жедел жәрдем келгенше:

- мойыны бүгіліп, қанның ағысының нашарламауы үшін бас пен иықты жастыққа қойып науқасты көлденеңінен жатқызу керек;
- тыныс алуды қиындататын киімнің алдын ашып, таза ауаның келуіне ықпал ету керек;
- тіссауытты алып тастау қажет;
- егер науқас құсып жатса, басын бір жаққа қисайтып, құсықтың тыныс алу жолына кетпеуі және тілдің артқа кетпеуі үшін құсықты шығару керек.



ЖІТІ КОРОНАРЛЫҚ СИНДРОМ – жүректі қанмен қамтамасыз етудің жіті бұзылуы. Жіті инфаркттің даму белгілері:

- тыныштықта кеуденің немесе сол жақ кеуденің сол иыққа, қолға, мойын мен төменгі жаққа беріліп, жауырынаралығының, құрсақ жақтың 20 минуттан аса ұзақ қысылып ауыруы

103 – жедел медициналық көмек бригадасын шақыру қажет! Бастапқы белгілер пайда болған алғашқы сағат маңызды!!!!

Жедел жәрдем келгенше, егер кеуденің ауыруы 20 минуттан асса, дене жүктемесін тоқтатып, 150-300 мг асперинді шайнап жеу және артериялық қан қысым сынап бағанасынан кемінде 90 мм болған жағдайда тілдің астына нитроглицерин қою қажет.

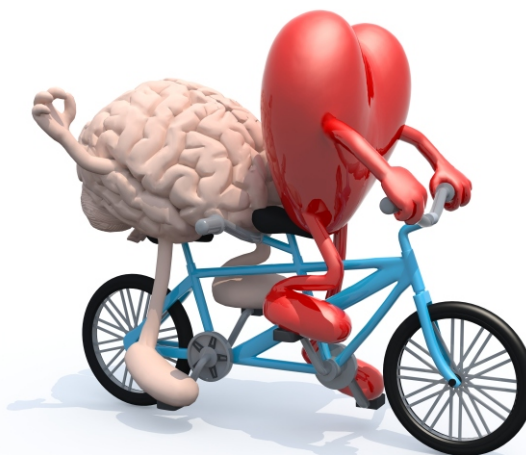
Жіті инсульт пен инфаркттің дамуына ықпал ететін қауіпті факторлар

- Темекі шегу
- Алкогольді ішімдікті шамадан тыс тұтыну
- Дұрыс тамақтанбау
- Төмен дене белсенділігі
- Жоғары артериялық қан қысымы
- Қан құрамындағы холестерин деңгейінің жоғары болуы
- Артық дене салмағы, семіздік
- Қан құрамындағы қант мөлшерінің жоғары болуы
- Күйзеліс

Инфаркт пен инсульттің дамуының алдын алып, өмір сапасын жақсартып және өмір жасын ұзартасыз.

Артериялық қан қысымыңызды бақылауда ұстаңыз
Дене салмағын бақылаңыз
Қан құрамындағы қанттың мөлшерін бақылаңыз
Қан құрамындағы холестерин деңгейін бақылаңыз
Өмір салтын өзгертіп – темекіден бас тартыңыз, күніне кемінде 30 минут дене белсенділігімен айналысыңыз, күнделікті жеміс пен көкөністі тұтыныңыз, ас үлесінде тұз, май мен қанттың болуын шектеңіз.

**ӨЗІҢІЗ ТІРКЕЛГЕН ЕМХАНАДАН
СКРИНІНГТІК ТЕКСЕРУДЕН ӨТІҢІЗ!**



СКАЖИ: “ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!”



**ПРОФИЛАКТИКА
острого инсульта
и острого инфаркта**



ИНСУЛЬТ — острое нарушение мозгового кровообращения с повреждением сосудов головного мозга, сопровождающееся признаками:

- онемение половины лица и несимметричная улыбка
- онемение и слабость руки, ноги или всей половины туловища, нарушение походки
- неразборчивая речь
- ранее незнакомая, острая внезапная головная боль
- расстройство зрения
- наступление сонливости

Вызвать бригаду скорой медицинской помощи – 103!

Первые 3 часа решают всё!

До приезда скорой помощи, необходимо:

- уложить больного на горизонтальную поверхность, голова, плечи должны лежать на подушке, чтобы не было сгибания шеи и ухудшения кровотока;
- расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, дать доступ притоку свежего воздуха;
- вынуть зубные протезы;
- если у больного рвота, повернуть голову набок, удалить рвотные массы, чтобы избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути и западания языка.



ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ (инфаркт) - это процесс острого ухудшения кровоснабжения сердца, сопровождающийся признаками:

- длительная (**более 20 минут**), сжимающая боль в покое, в центре груди или в её левой половине, иррадиирующая в левое плечо, руку, шею, нижнюю челюсть, межлопаточное пространство, в эпигастральную область (область солнечного сплетения)

Вызвать бригаду скорой медицинской помощи – 103! Важен первый час от начала симптомов!

До приезда скорой помощи, если боль в груди продолжается более 20 минут, необходимо: прекратить физическую нагрузку; принять **аспирин - 150-300 мг** - разжевать и проглотить; положить нитроглицерин под язык, при артериальном давлении не менее 90 мм рт.ст.

Факторы риска, которые способствуют развитию инсульта и инфаркта

- Потребление табака
- Злоупотребление алкоголем
- Неправильное питание
- Низкая физическая активность
- Избыточная масса тела/ожирение
- Повышенное артериальное давление
- Повышенный уровень холестерина в крови
- Повышенное содержание сахара в крови
- Стресс

Предотвратите развитие инфаркта и инсульта, улучшите качество и продолжительность жизни.

Контролируйте артериальное давление

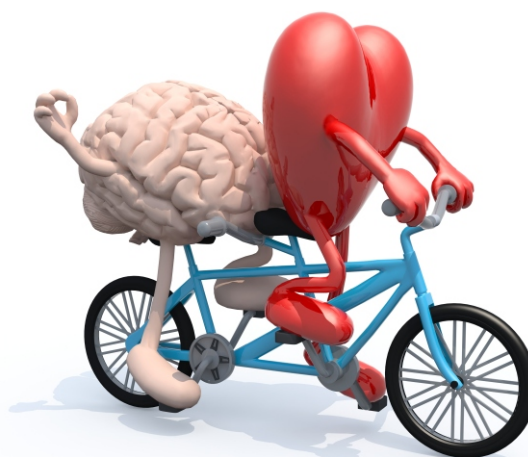
Контролируйте вес тела

Контролируйте содержание сахара в крови

Контролируйте уровень холестерина в крови

Измените свой образ жизни - откажитесь от табака, занимайтесь физической активностью не менее 30 мин в день, потребляйте ежедневно фрукты и овощи, ограничьте содержание в пищевом рационе соли, жира и сахара

ПРОЙДИТЕ СКРИНИНГОВЫЙ ОСМОТР В ПОЛИКЛИНИКЕ, К КОТОРОЙ ВЫ ПРИКРЕПЛЕНЫ!



САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы
Кардиология және ішкі аурулар ғылыми-зерттеу институты
Ұлттық нейрохирургия ғылыми орталығы



**Жіті инсульт пен
жіті инфаркттің
алдын алу**



<https://vk.com/nchld>
<https://www.facebook.com/NCPHLD/>
https://www.instagram.com/be_healthy_kz/
<https://www.youtube.com/channel/UCoIfZq4f4CEuHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ