



Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения

ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Развивается при перекрытии сосудов головного мозга атеросклеротической бляшкой или тромбом, попавшим с током крови

ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Внутричерепное кровоизлияние, возникающее при разрыве кровеносного сосуда

Ежегодно в Казахстане:

- **40 000 человек** переносит инсульт
- **5000 человек** умирают в течение первых 10 дней
- **Каждый третий** пациент, перенесший инсульт, нуждается в посторонней помощи по уходу
- **Каждый пятый** пациент не может самостоятельно ходить
- **Только один из пяти выживших** после инсульта пациентов восстанавливает свое здоровье и возвращается к нормальной жизни

Факторы риска развития инсульта

- Высокое артериальное давление
- Курение и злоупотребление алкоголем
- Повышенный уровень холестерина в крови
- Недостаточная физическая активность
- Избыточная масса тела
- Заболевания сердца
- Перенесенный инсульт в прошлом
- Наследственность



Профилактика инсульта



- Контролируйте своё артериальное давление
- Следите за уровнем холестерина и глюкозы в крови
- Стоп курению и алкоголю!
- Ограничьте употребление соли, жира и сахара в рационе питания
- Больше гуляйте и двигайтесь



Симптомы, которые вы можете распознать у себя:

- Внезапное онемение руки или ноги
- Неожиданная потеря контроля (человек не может понять, где находится, не может внятно говорить)
- Двоение в глазах или нечеткое зрение
- Тошнота/рвота

Симптомы, которые помогут распознать инсульт со стороны и вызвать вовремя «скорую помощь»



Ассиметрия
лица



Внезапная
слабость в руке



Неразборчивая и
невнятная речь



Необходимо срочно
вызвать «скорую
помощь»!

Что сделать до приезда скорой помощи?

- Уложить человека 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 человека рвота, повернуть голову набок, удалить рвотные массы, чтобы избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути и западания языка

Помогите себе и своим близким!

Если у Вас есть смартфон, воспользуйтесь бесплатным приложением «Рискометр инсульта» (доступно на play.google.com, itunes.apple.com, [play market](https://play.market)), которое поможет в течение 5 минут определить риск развития инсульта.



Инсульт – мидағы қанайналымының жедел бұзылуы

Ишемиялық инсульт

Қанның ағысымен түскен атеросклеротикалық түйіндік немесе ұйыған қанның ми тамырларын бітеуі кезінде дамиды

Геморрагиялық инсульт

Қантамырдың жарылуы кезінде пайда болатын ми ішіне қанның құйылуы

Жыл сайын Қазақстанда:

- **40000 адам** инсульт алады
- **5000 адам** алғашқы 10 күн үшінде қаза табады
- Инсульт алған **әр үшінші** пациент күтім бойынша біреудің көмегін қажет етеді
- **Әр бесінші** пациент өздігінен жүре алмайды
- Тек инсульттан кейін тірі қалған **бес пациенттің бірі** өз денсаулығын қалпына келтіріп, қалыпты өмірге оралады

Инсульттің даму қаупінің факторлары

- Жоғары артериялық қан қысымы
- Шылым шегу және ішімдікті шамадан тыс тұтыну
- Қанның құрамындағы холестерин деңгейінің көтерілуі
- Дене белсенділігінің төмендігі
- Артық дене салмағы
- Жүректің ауыруы
- Бұрын инсульт алу
- Тұқым қуалаушылық



Инсульттің алдын алу



- Артериялық қан қысымыңызды бақылаңыз
- Қан құрамындағы холестерин мен глюкоза деңгейін қадағалаңыз
- Темекі мен ішімдікті тоқтатыңыз!
- Ас үлесінде тұз, май және қантты тұтынуды шектеңіз
- Көп серуендеңіз және қозғалыңыз



Өзіңіз сезінетін белгілер:

- Қол мен аяқтың кенеттен ұюы
- Бақылауды кенеттен жоғалту (адам қайда екенін білмейді, анық сөйлей алмайды)
- Көзге қос көріну немесе анық көрмеуі
- Жүректің айнуы/құсуы

Сыртынан insultті анықтауға мүмкіндік беретін белгілер және «жедел көмекті» уақытында шақыру



Беттің қисаюуы



Қолдың кенеттен әлсізденуі



Түсініксіз сөйлеу



«Жедел жәрдемді»
тез шақыру қажет!

Жедел жәрдем келгенше не істеу қажет?

- Адамды түзу жерге жатқызып, мойынның қисайып, қанның жүруі нашарламауы үшін жастыққа бас пен иықты қою керек.
- Тыныс алуды қиындататын киімді шешіп, таза ауаның келуіне жағдай жасау.
- Тіс протездерін алу.
- Егер адам құсса, басты бір жаққа қисайтып, құсықтың тыныс алу жолдарына кетпеуі үшін құсықты алып тастау қажет.

Өзіңізге және жақындарыңызға көмектесіңіз!

Егер сізде смартфонңыз болса, «исульттің рискометр» тегін қосымшасын пайдалана аласыз, 5 минуттың ішінде (play.google.com, itunes.apple.com, [play market](http://play.market)-те қолжетімді) insult қаупін анықтай аласыз.