



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

У Д Д А Р

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?



ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО



ОСЛАБЕЛА РУКА, НОГА



НАРУШИЛАСЬ РЕЧЬ

Улыбка

Попроси человека
улыбнуться,
оскалить зубы

Движение

Попроси поднять
и удерживать руки
перед собой

Артикуляция

Попроси назвать
себя, имя
и фамилию

Решение

Если есть хотя бы один из симптомов, вызови **СКОРУЮ ПОМОЩЬ**



ЕСТЬ ТОЛЬКО

4,5 ЧАСА

ЗВОНИ С МОБИЛЬНОГО

103, 112 или **03,**

ОПИШИ СИМПТОМЫ



ЧТОБЫ СПАСТИ ЧЕЛОВЕКУ ЖИЗНЬ!

Радует



Физическая тренировка

Минимум 30 минут в день



Здоровое питание



Полноценный ночной сон



Стрессоустойчивость, гигиена эмоций



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Огорчает

Курение, парение

Никотин вреден для здоровья



Алкоголь



Гиподинамия ожирение



Стресс, страх, гнев, артериальная гипертензия



АД оптимальное
120/80 мм.рт.ст



Глюкоза крови < 6,1



Холестерин < 5 ммоль/л



ИМТ < 25
ОТ < 102 мужчины
ОТ < 88 женщины



Ежегодно проходите профилактический осмотр у врача

**ЛЮБИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



(3012) 377-300

ул. ЖЕРДЕВА 100, ул. СОВЕТСКАЯ 32Б

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Признаки:



Головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове



Тошнота, рвота



Дискомфорт в области сердца



Мелькание мушек, пелена или сетка перед глазами



Отечность рук, ног, лица



НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



СНИЗИТЬ количество соли и жира в рационе



СОБЛЮДАТЬ водный баланс



УВЕЛИЧИТЬ количество овощей, зелени в рационе



ОТКАЗАТЬСЯ от курения и алкоголя



СНИЗИТЬ избыточную массу тела или начать лечить ожирение



ОПРЕДЕЛИТЬ с врачом оптимальный уровень физической активности



НОРМАЛИЗОВАТЬ сон

ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:



1

ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК
самоконтроля
артериального
давления



2

ПРИ СТОЙКОМ
повышении давления
обратиться к врачу








3

РЕШИТЬ ВОПРОС
о немедикаментозной
коррекции или
медикаментозном
лечении



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

 Дата	 Время суток	 Артериальное давление	 Пульс	 Жалобы
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:



Сердце



Почки








Головной мозг



Глаза

Это может привести к:

-  Инсульту
-  Инфаркту миокарда
-  Проблемам со зрением
-  Почечной недостаточности
-  Преждевременной смерти



ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

ИНСУЛЬТ – это заболевание, при котором происходит повреждение головного мозга человека, вследствие нарушения кровообращения.



→ **Ишемический,**
когда сосуды мозга закупориваются тромбом

→ **Геморрагический,**
когда лопнул сосуд и произошло кровоизлияние в мозг.

И в том и в другом случае **часть клеток может погибнуть** из-за нехватки питания, которое они получают с кровью. Это приведет к потере каких-либо функций (**движение, речь, чувствительность, мышление, навыки**).

ГЛАВНОЕ — 
УСПЕТЬ ПРИЕХАТЬ
В БОЛЬНИЦУ ВОВРЕМЯ !



У врачей есть только **4,5 часа** для оказания специализированной помощи, которая может спасти человеку жизнь и предотвратить серьезные осложнения.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

