

Дети на защите взрослых

ОРБИ фонд борьбы
с инсультом

 **СБЕР СТРАХОВАНИЕ**
ООО СК «Сбербанк страхование жизни»

 **Волонтеры
медики**



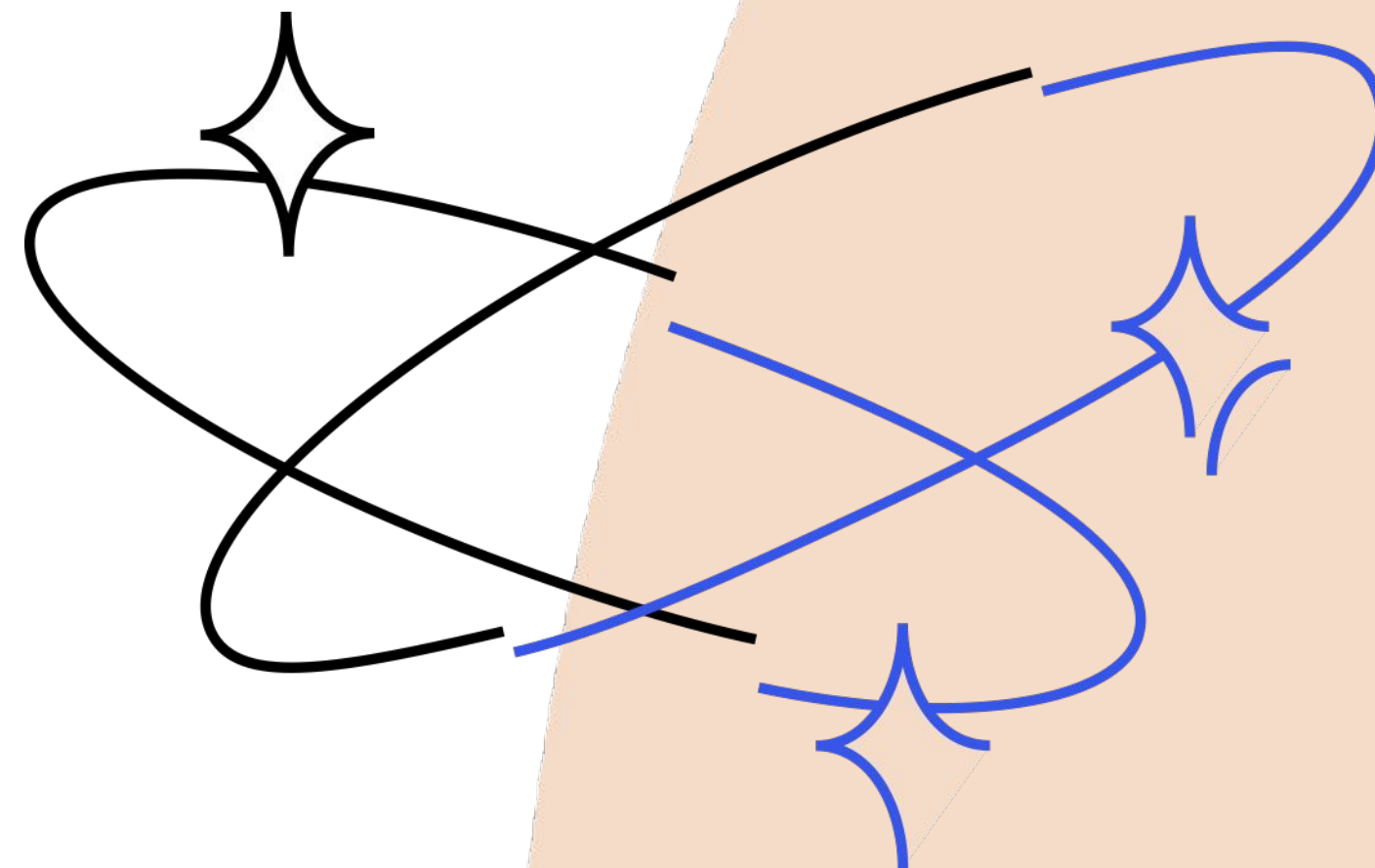
Нам нужно договориться о том, как мы будем работать

1. **Правило поднятой руки:**
хочешь задать вопрос или
высказаться — подними
руку
2. **«Хранитель времени»**

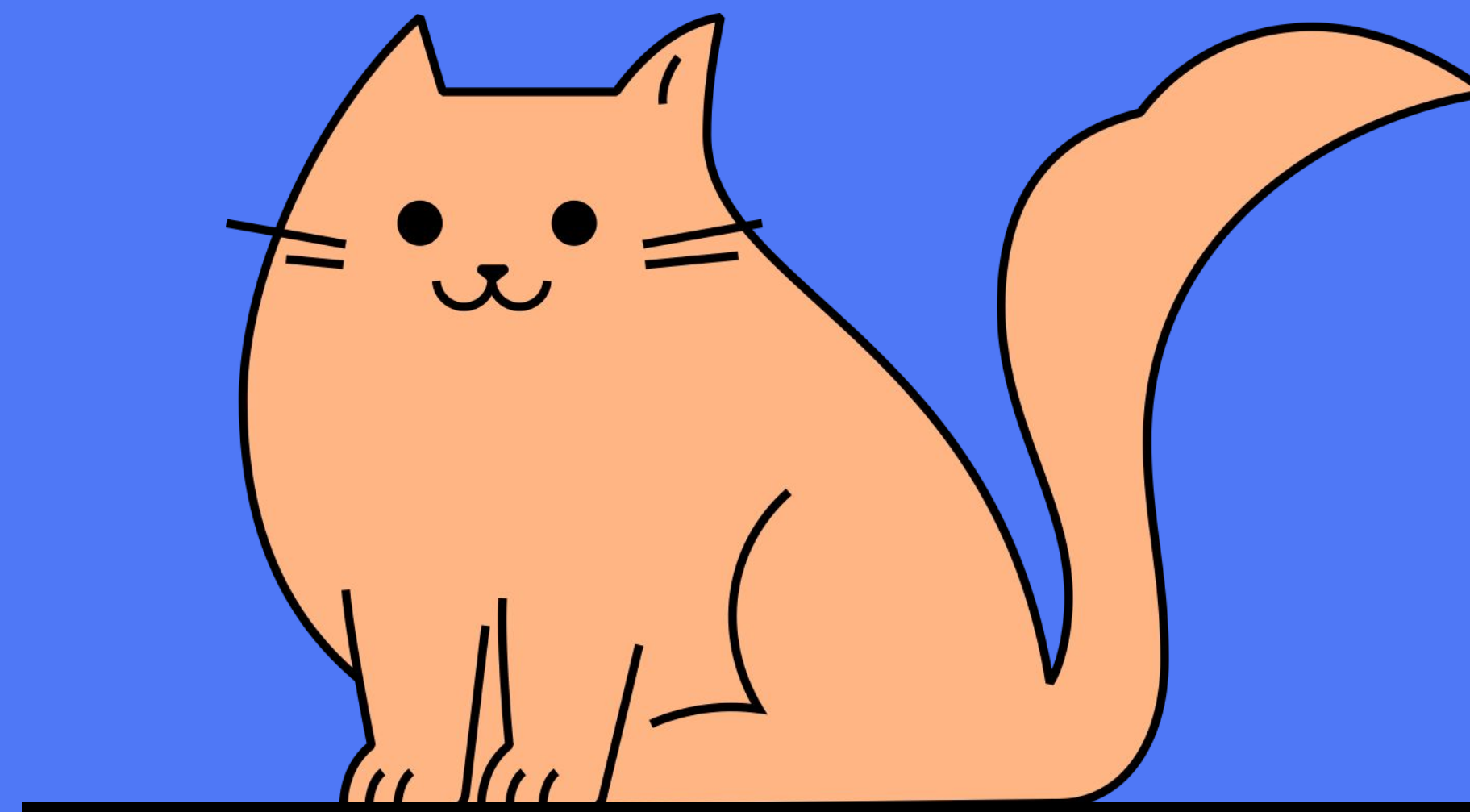
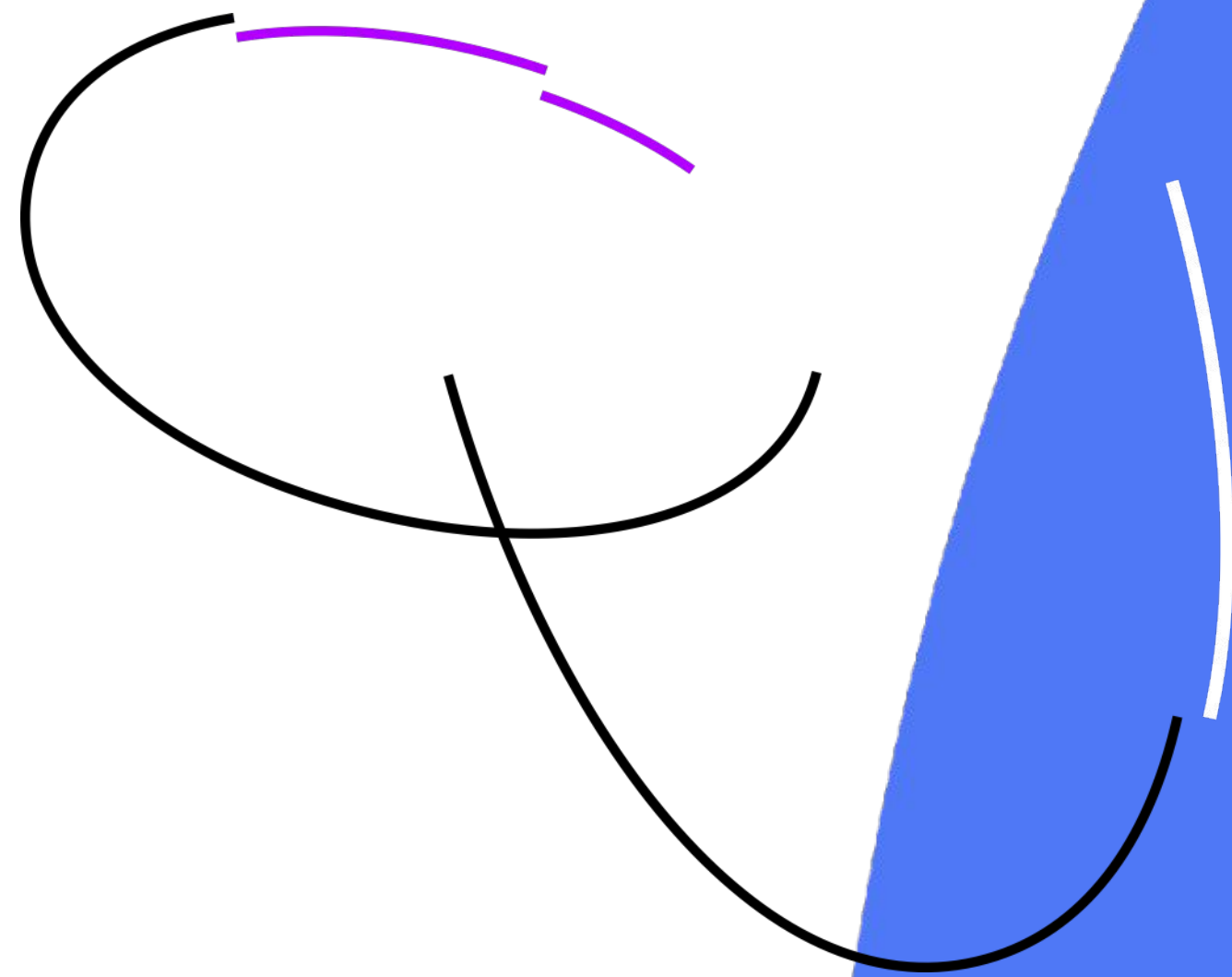
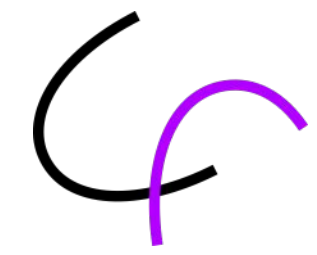


Задание:
положите руку на парту

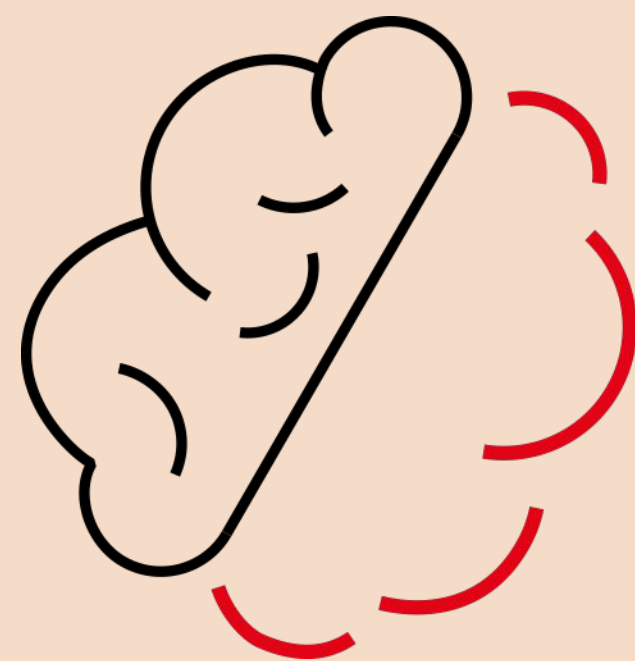
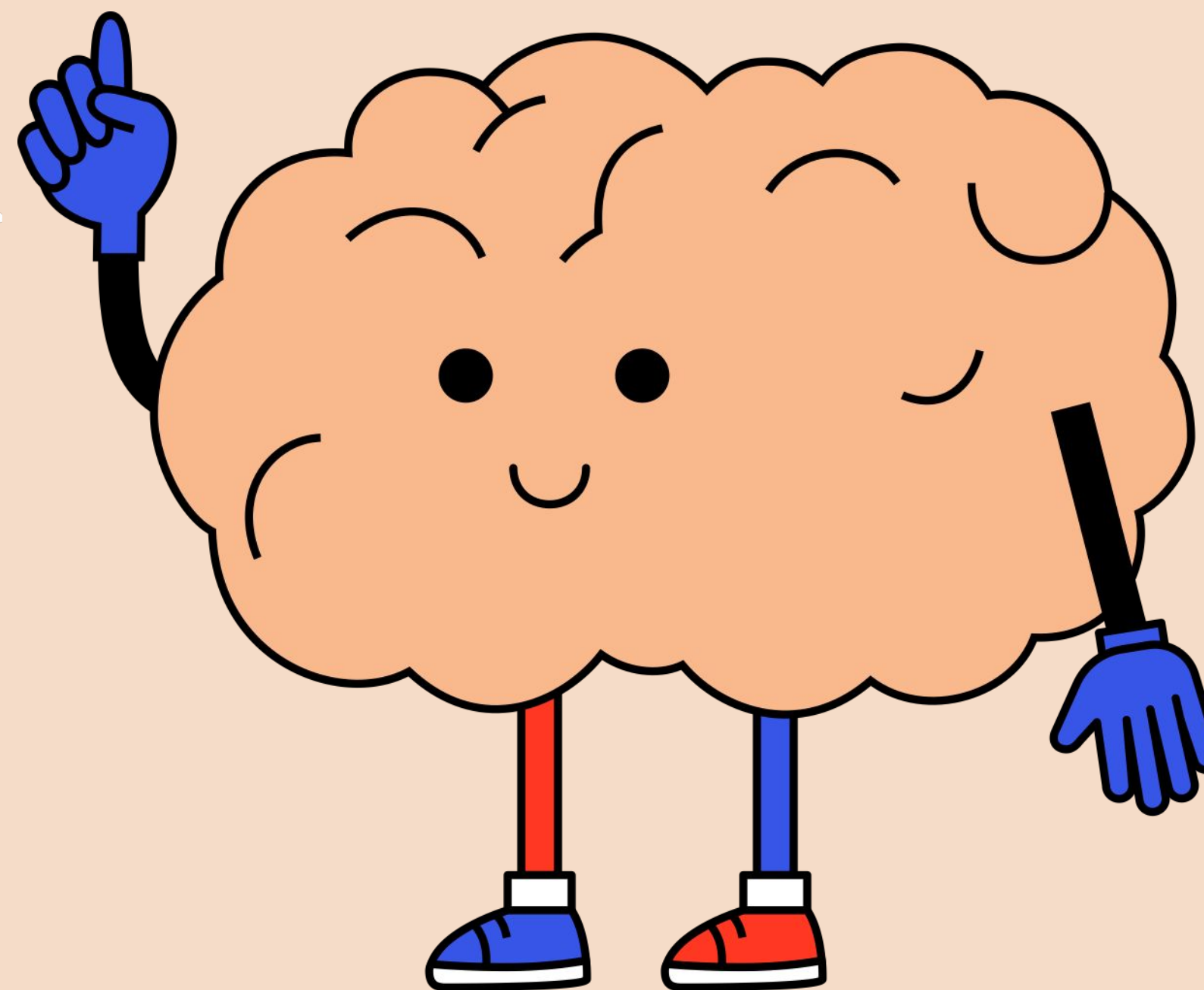
■ Что вы чувствуете?



Что видите на слайде?

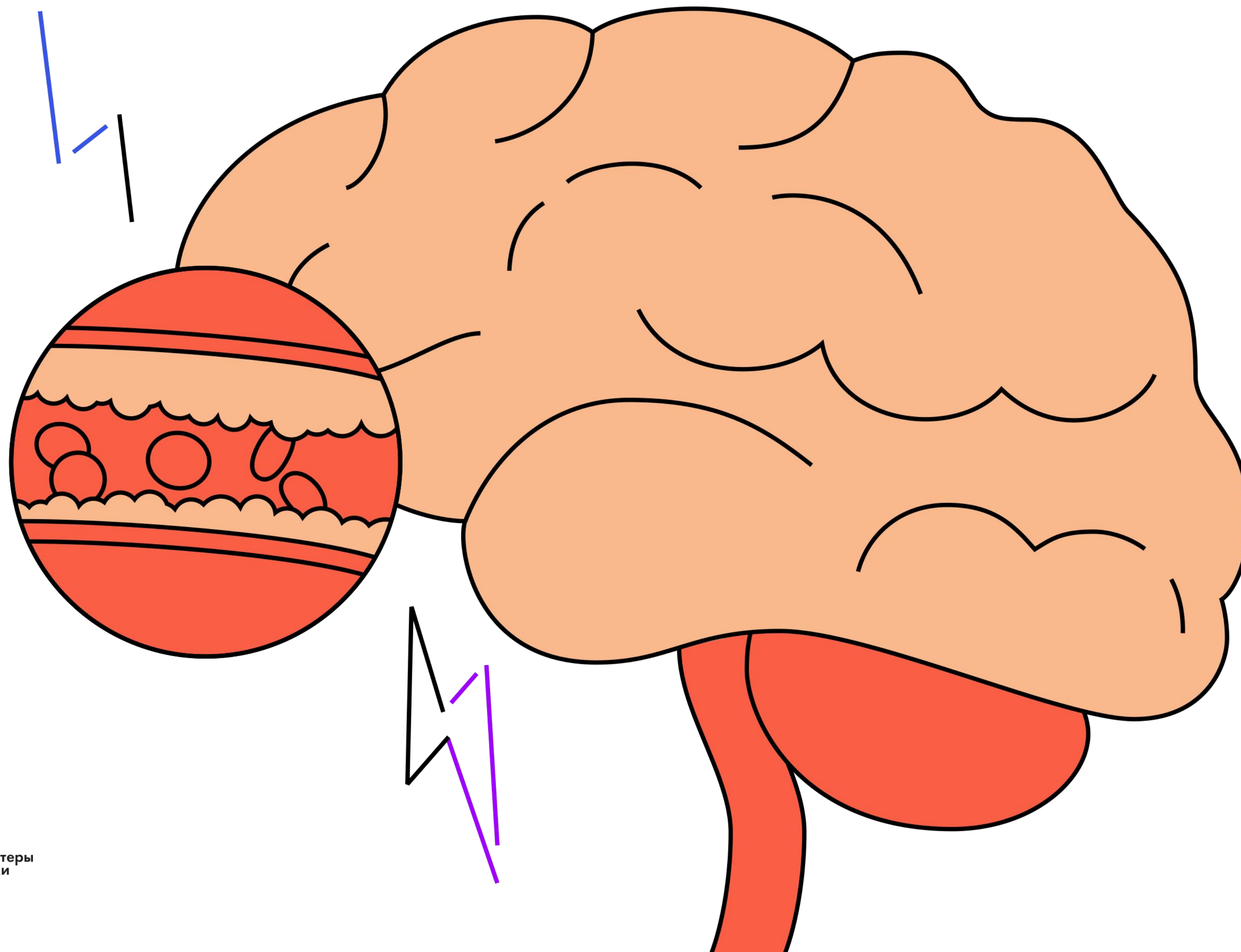


Инсульт — это внезапное
нарушение кровоснабжения
головного мозга



Причины инсульта: Закупорка сосудов

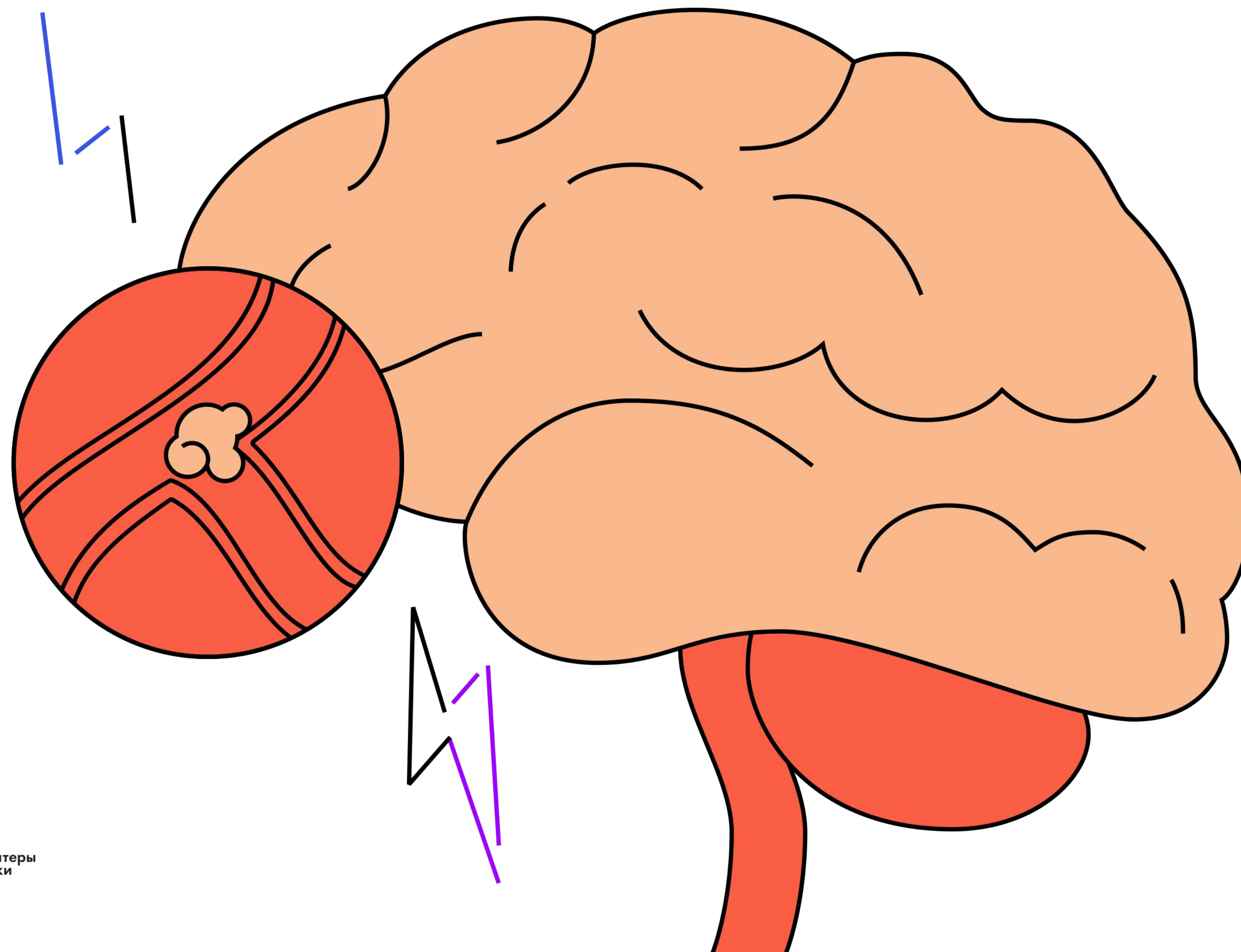
Холестериновые
бляшки



Причины инсульта: Закупорка сосудов

Тромбоз сосуда

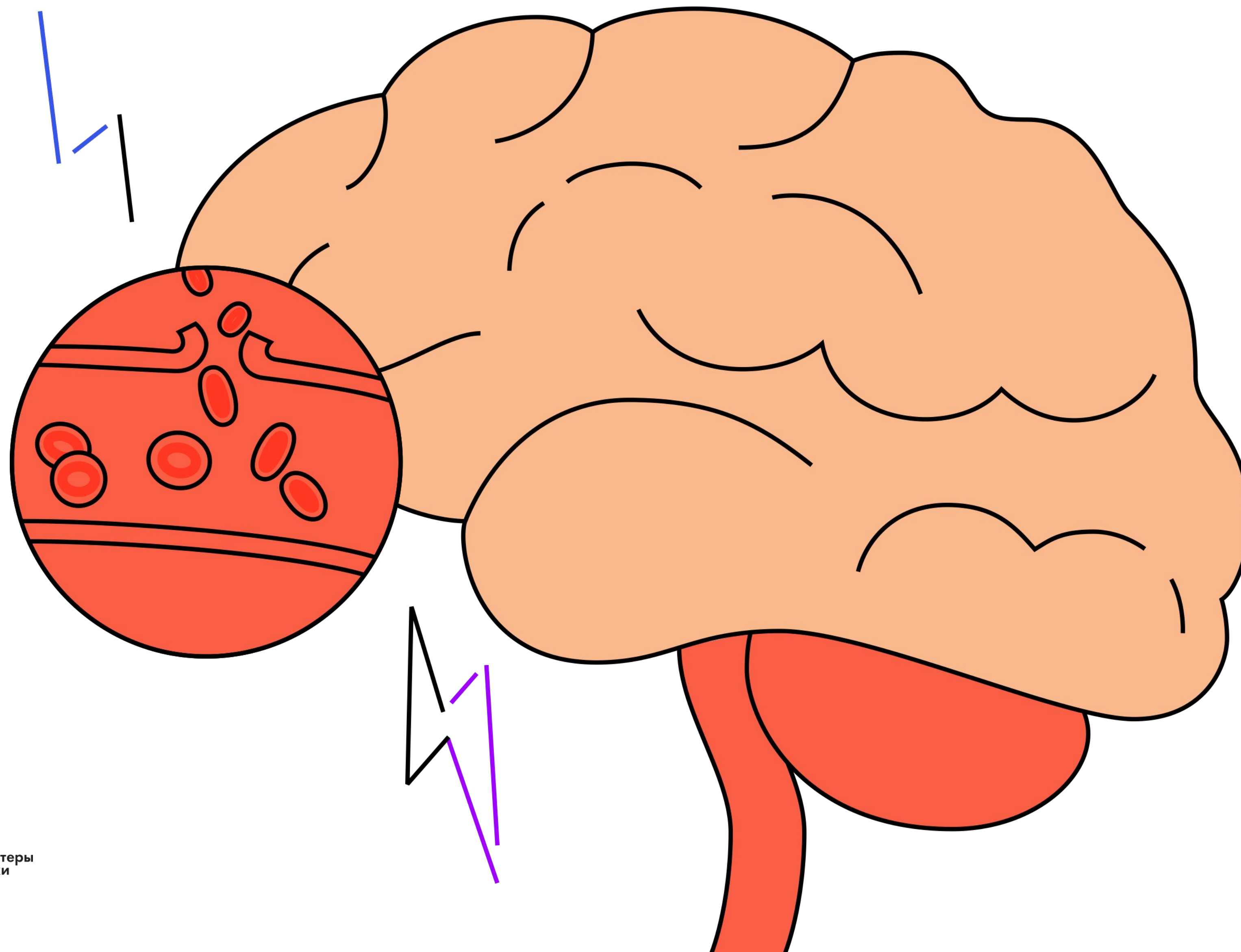
Ишемический инсульт — нарушение мозгового кровообращения, вызванное закупоркой кровеносного сосуда и недостаточным кровоснабжением тканей мозга



Причины инсульта: Разрыв сосудов

Разрыв сосуда

Геморрагический инсульт — нарушение кровообращения, связанное с разрывом кровеносного сосуда и внутричерепным кровоизлиянием



Инсульт всегда имеет тяжелые последствия



Только 8% людей,
перенесших инсульт,
возвращаются
к прежней жизни



3 млн. рублей
стоит лечение
инсульта

Самая частая причина инсульта — высокое артериальное давление

Узнать свое давление можно
только с помощью тонометра

Человек может не знать,
что у него высокое
артериальное давление



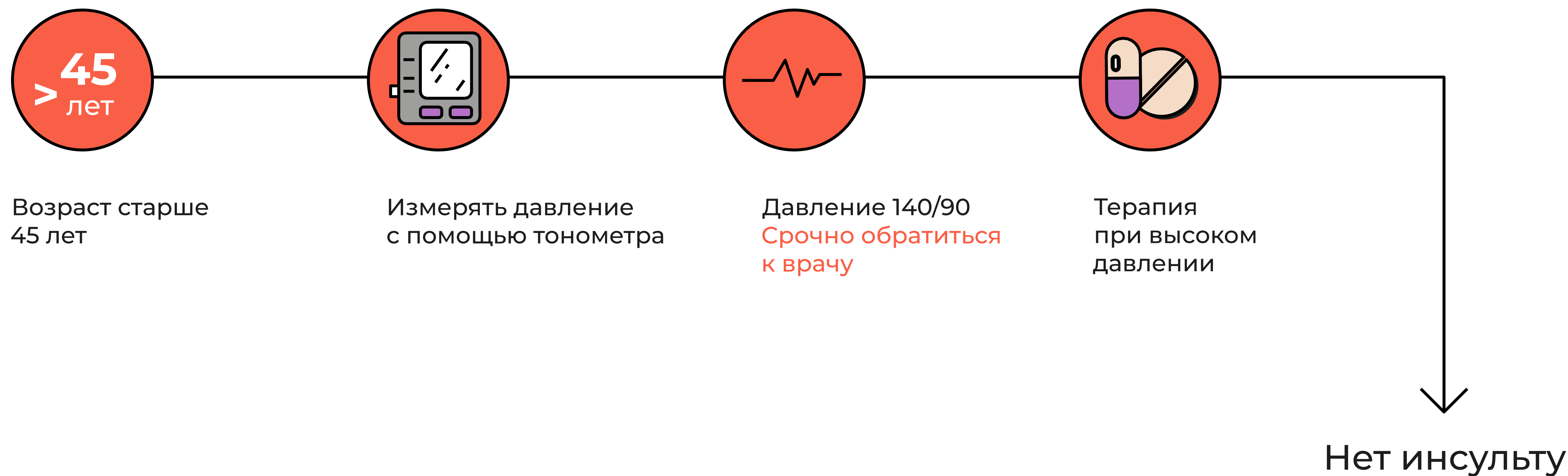
Срочно обратиться к врачу

Повышенное давление
часто никак не
ощущается

Если показатели **140/90 мм.рт.ст. и выше,**
обязательно обратитесь к врачу



Риск инсульта у взрослых людей снижается, если контролировать повышенное давление



На эти факторы риска мы можем повлиять

- Курение
- Нездоровое питание
- Низкая физическая активность
- Повышенный холестерин
- Артериальная гипертензия
- Стресс, тревога, депрессия
- Ожирение
- Избыточное потребление алкоголя

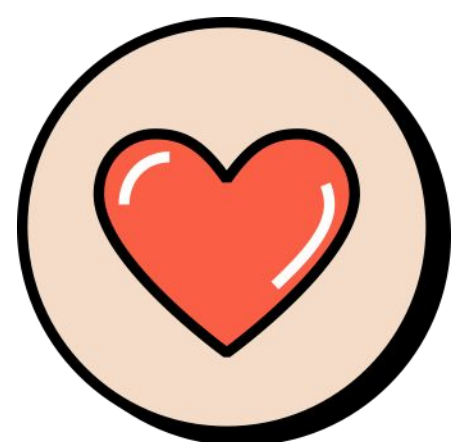
Факторы, которые мы не можем изменить

- Возраст
- Пол
У мужчин инфаркт миокарда
и мозговые инсульты развиваются
в среднем на 10 лет раньше
- Наследственность

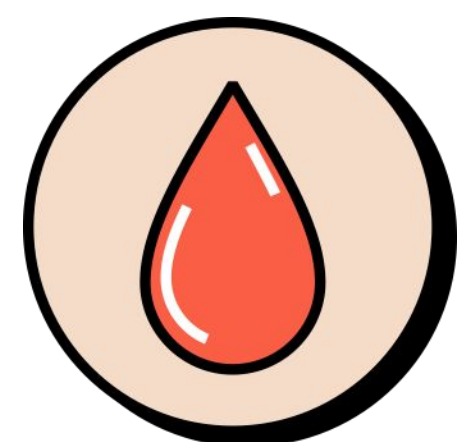
Риск

Каждый из указанных факторов повышает риск развития инсульта

Цифры здорового человека



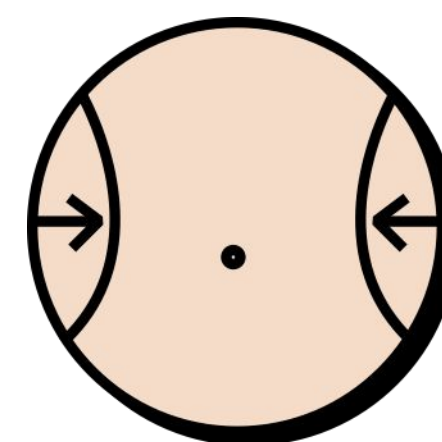
Артериальное давление
120/80 мм рт. ст.



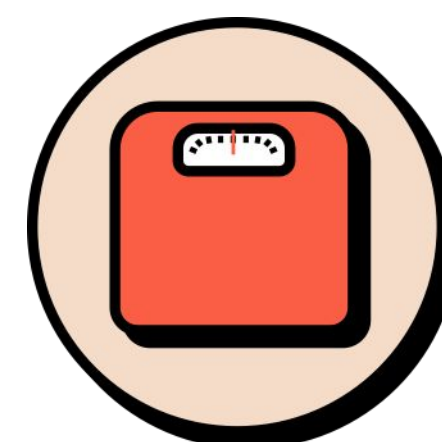
Уровень глюкозы крови
не более 6,1 ммоль/л



Общий холестерин
менее 5 ммоль/л



Окружность талии
Мужчины **до 94 см**
Женщины **до 80 см**

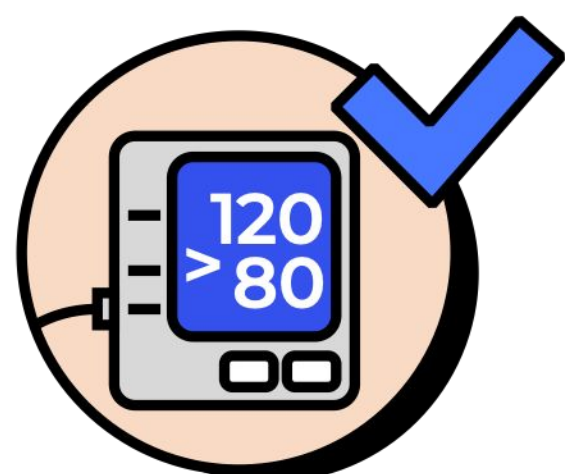


Индекс массы тела
от 19 до 25 кг/м²

Важные действия каждый день:



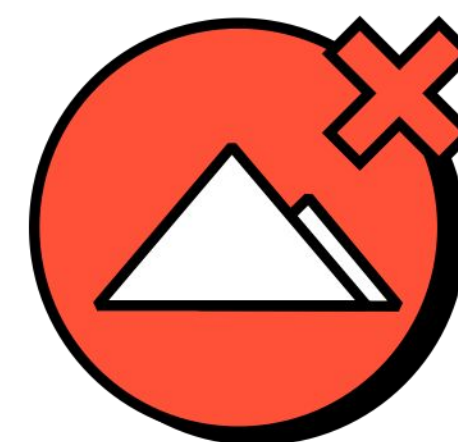
30 минут
аэробной активности



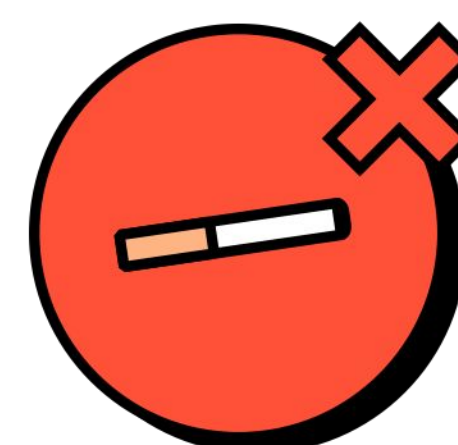
Измеряй давление



Зелени и овощей больше,
чем всего остального



Сократить соль



Отказаться от курения

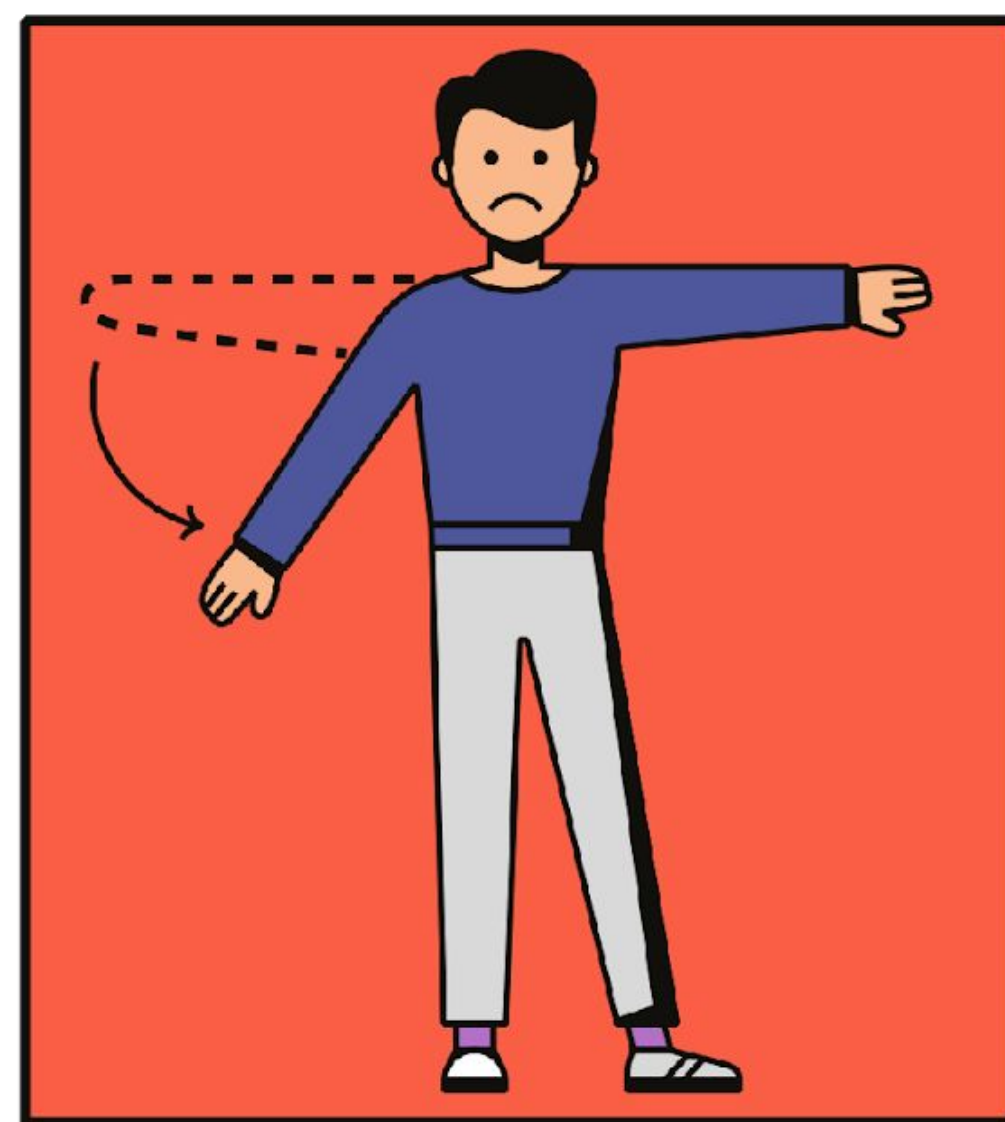


Сократить сахар

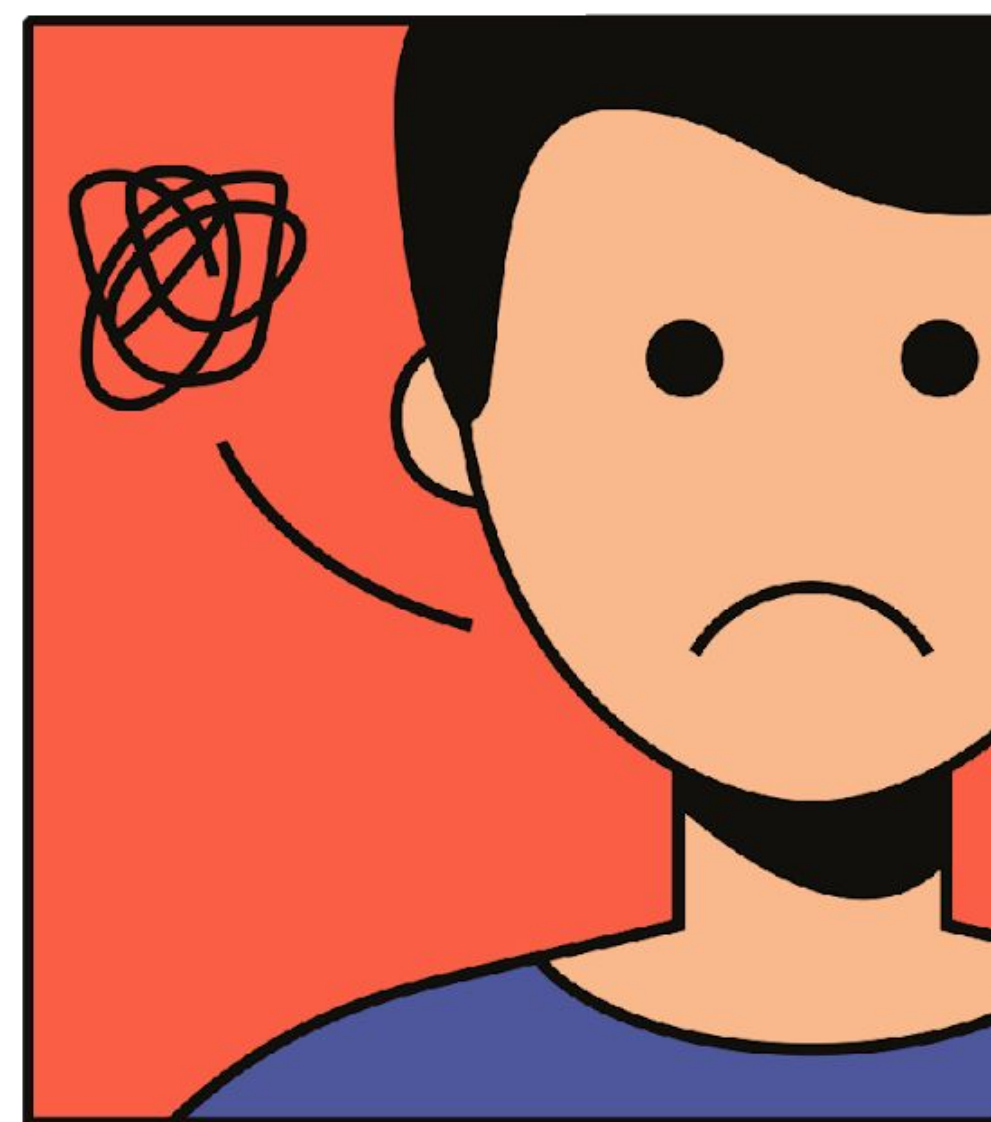
Запомните симптомы инсульта



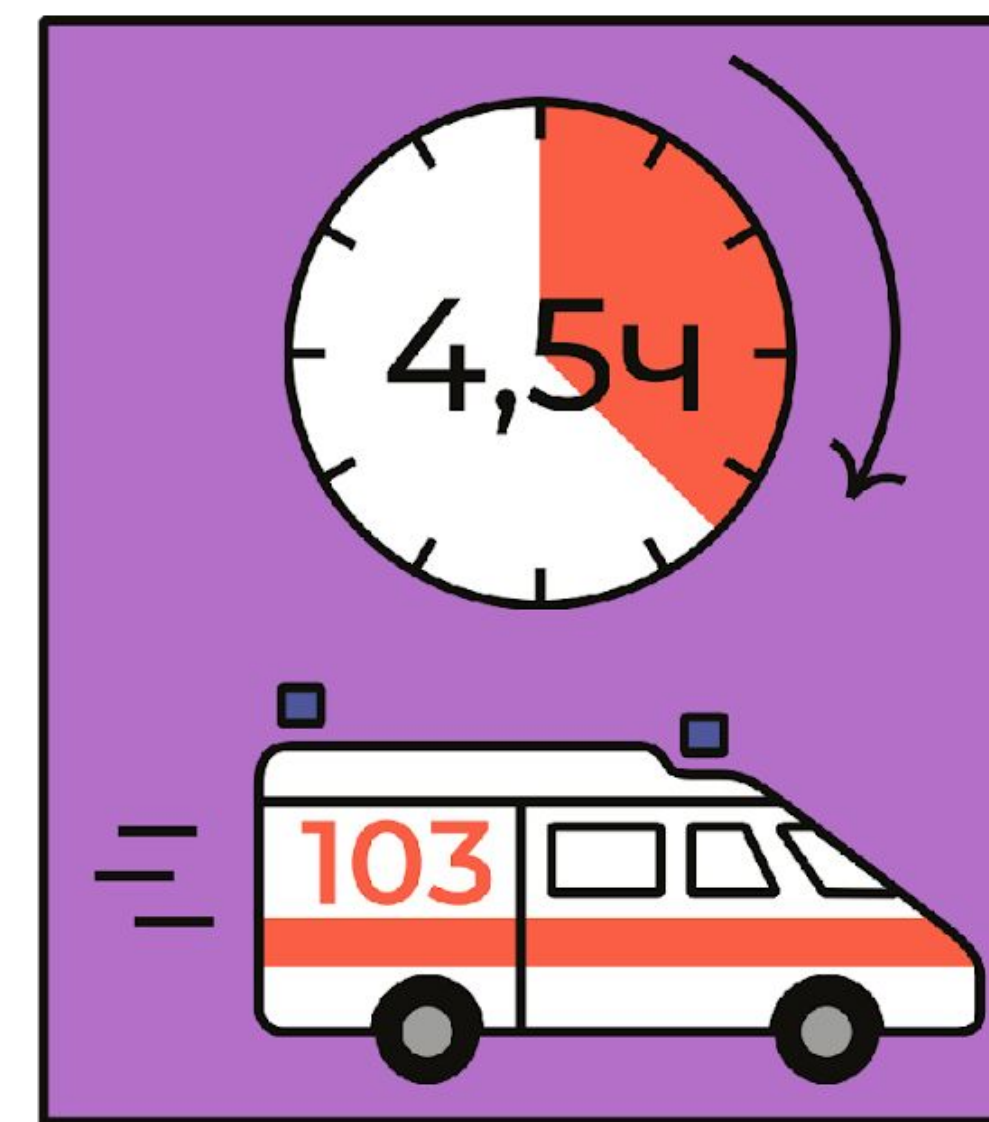
Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не поднимаются обе руки?
Одна ослабла?



Не может произнести
свое имя?



У врачей есть 4,5 часа, чтобы
спасти жизнь больного

Как позвонить в скорую

103

112

Что сказать

- Куда ехать
- Кому нужна помощь
- Назвать наблюдаемые признаки инсульта

Дождаться ответа: «ВЫЗОВ ПРИНЯТ»

Какой риск развития инсульта?

Айтишник Родион, 38 лет,
Очень увлечен своей работой.
Работает удаленно.
Он со времен карантина привык
пользоваться сервисами доставки,
поэтому лишний раз из дома
не выходит.
Не тратит время на приготовление
еды, в основном питается
полуфабрикатами.
Курит уже больше 20 лет.



Какой риск развития инсульта?

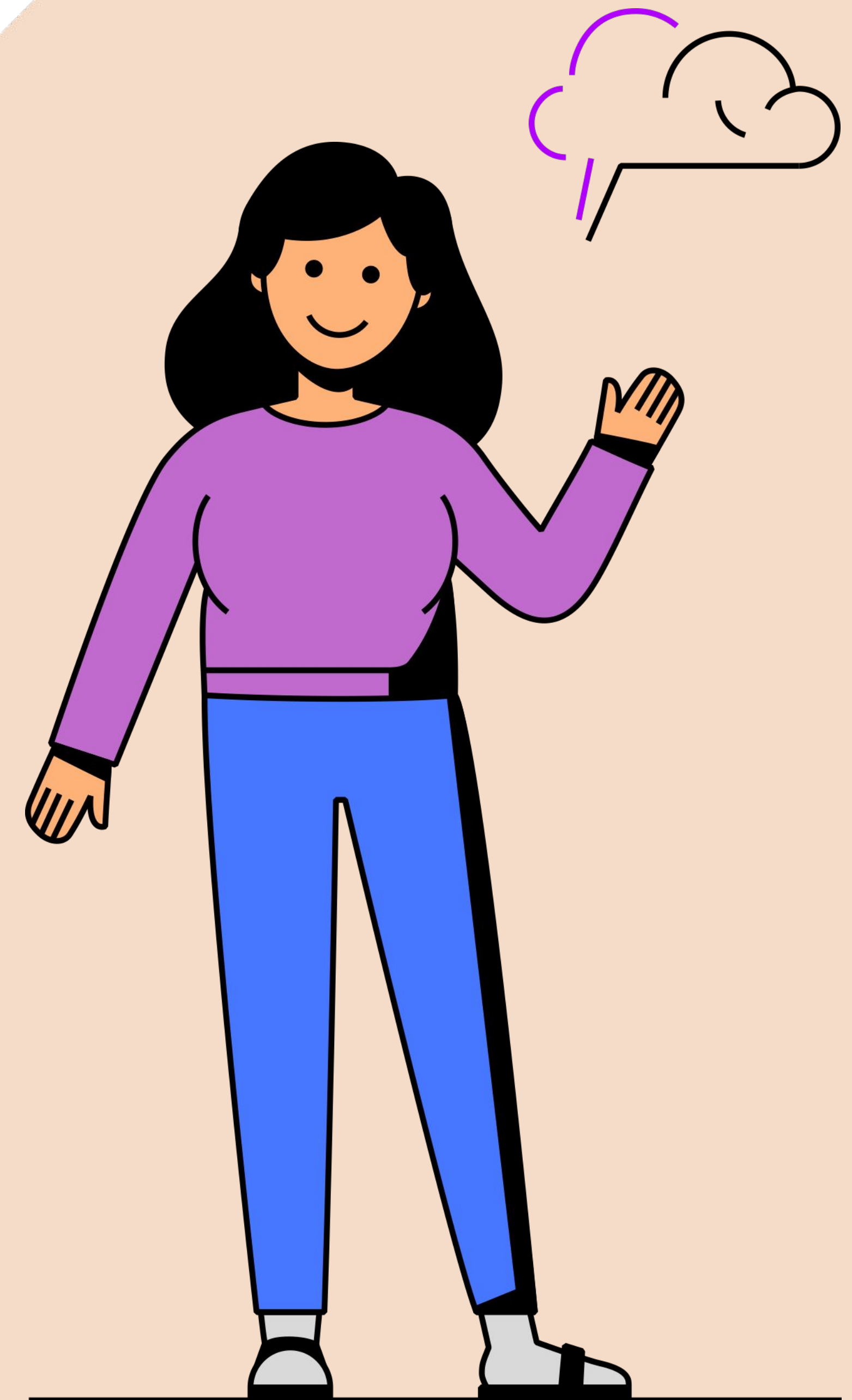
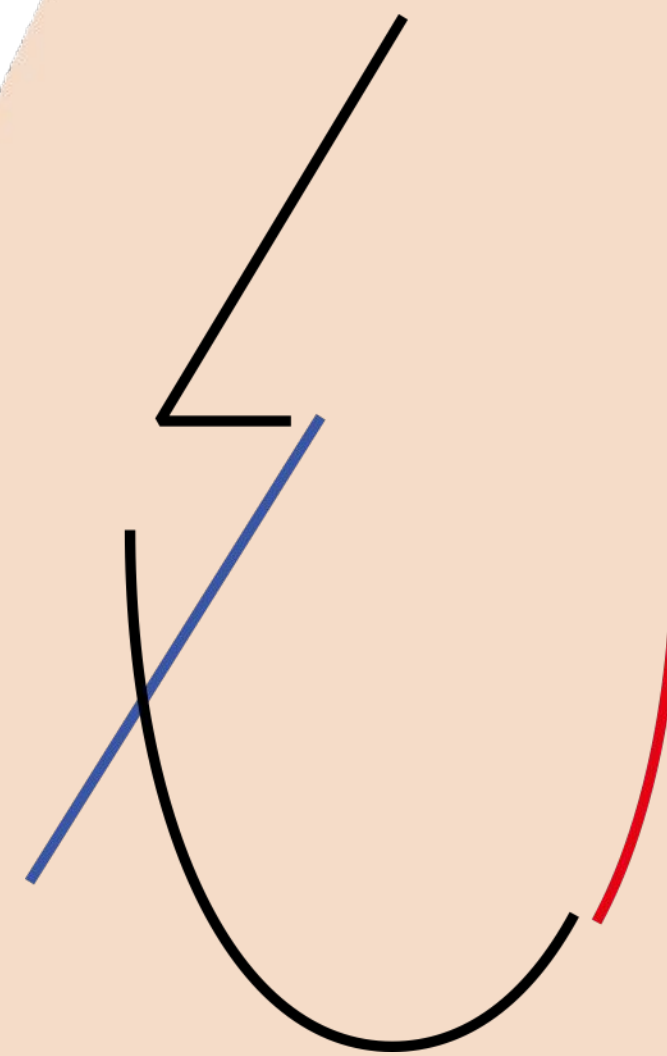
Зоя Ивановна, 60 лет.

Домохозяйка.

После выхода на пенсию резко набрала вес.

Но в целом чувствует себя хорошо, поэтому к врачам не ходит и никаких измерений и анализов не делает.

Ее отец первый инсульт пережил в 55 лет.



Спасибо за внимание!

ОРБИ фонд борьбы
с инсультом

 **СБЕР СТРАХОВАНИЕ**

ООО СК «Сбербанк страхование жизни»

 **Волонтеры
медики**