

# Дети на защите взрослых

**ОРБИ** фонд борьбы  
с инсультом

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

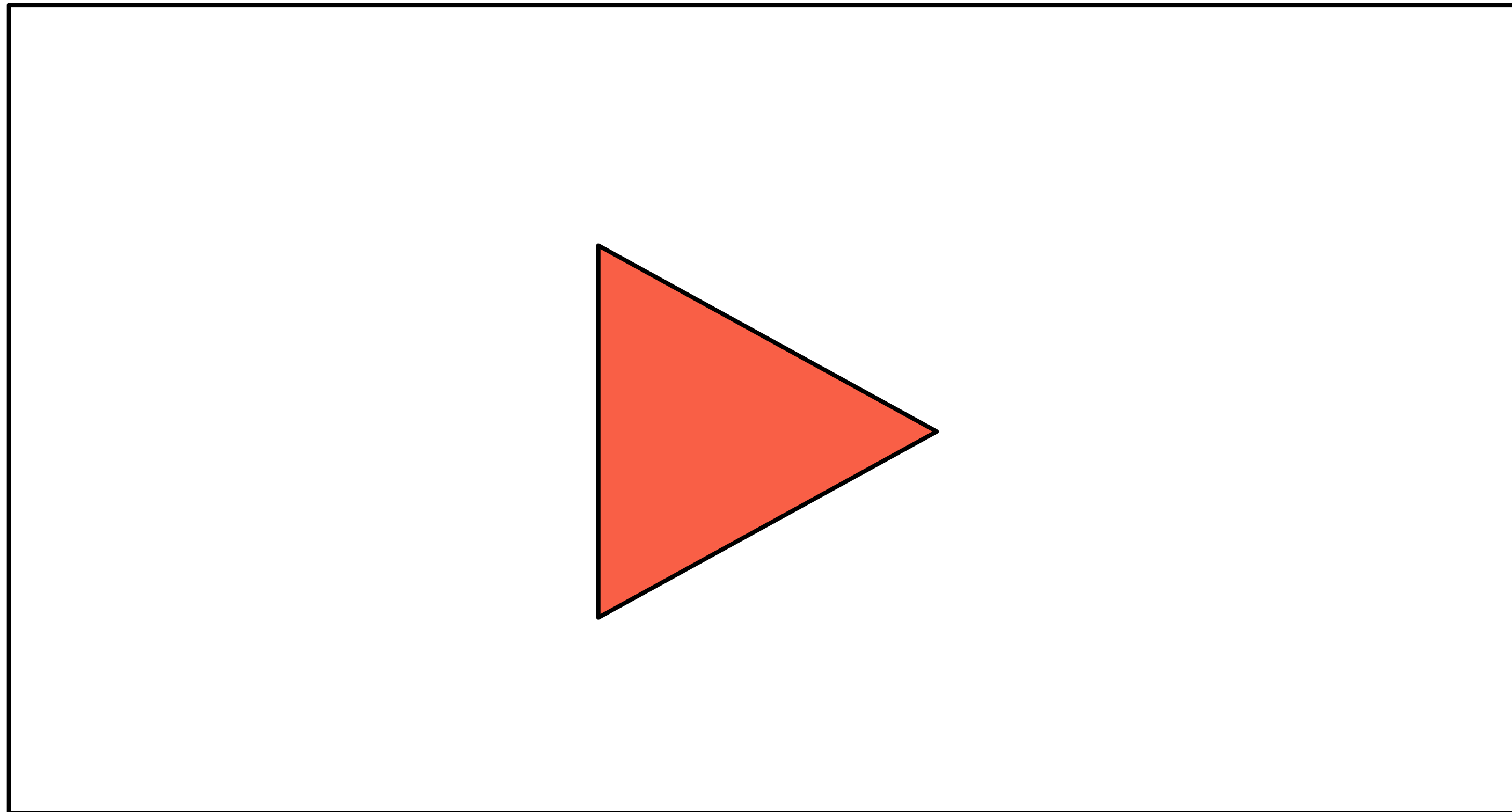
 **Волонтеры  
медики**



## Правила для комфортной работы

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



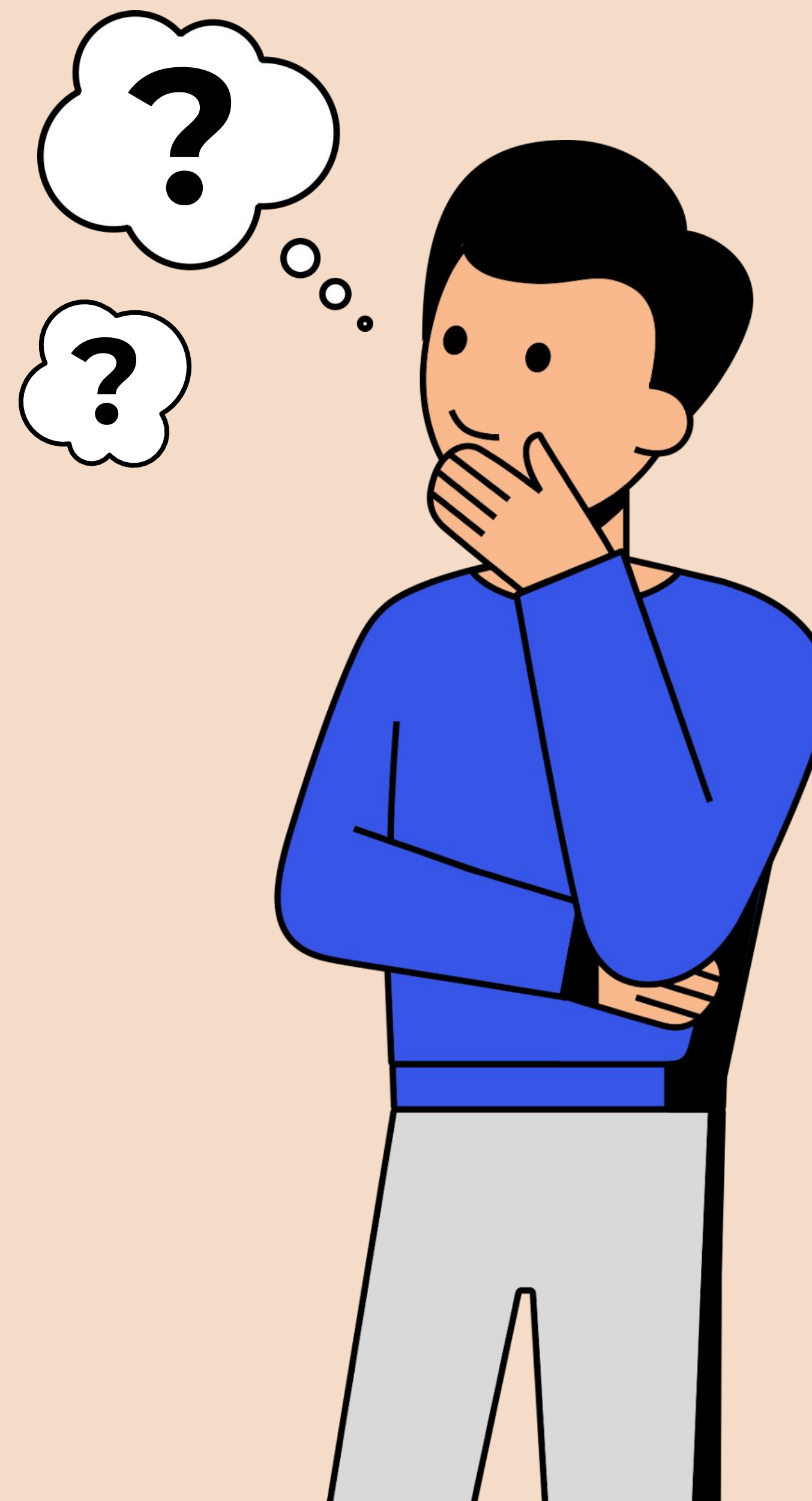
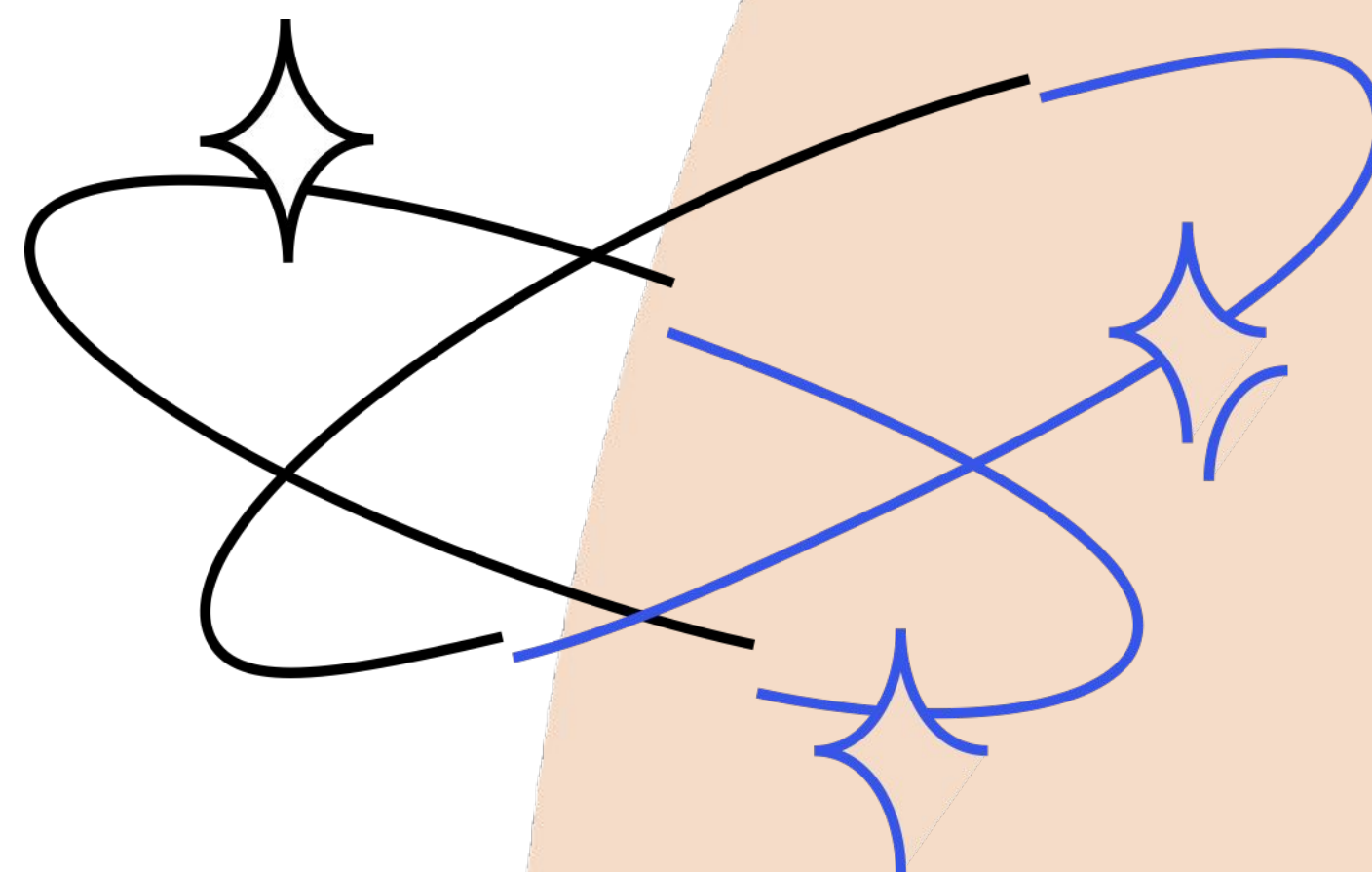


[Факторы риска инсульта: Образ жизни](#)



## Во время просмотра отслеживайте:

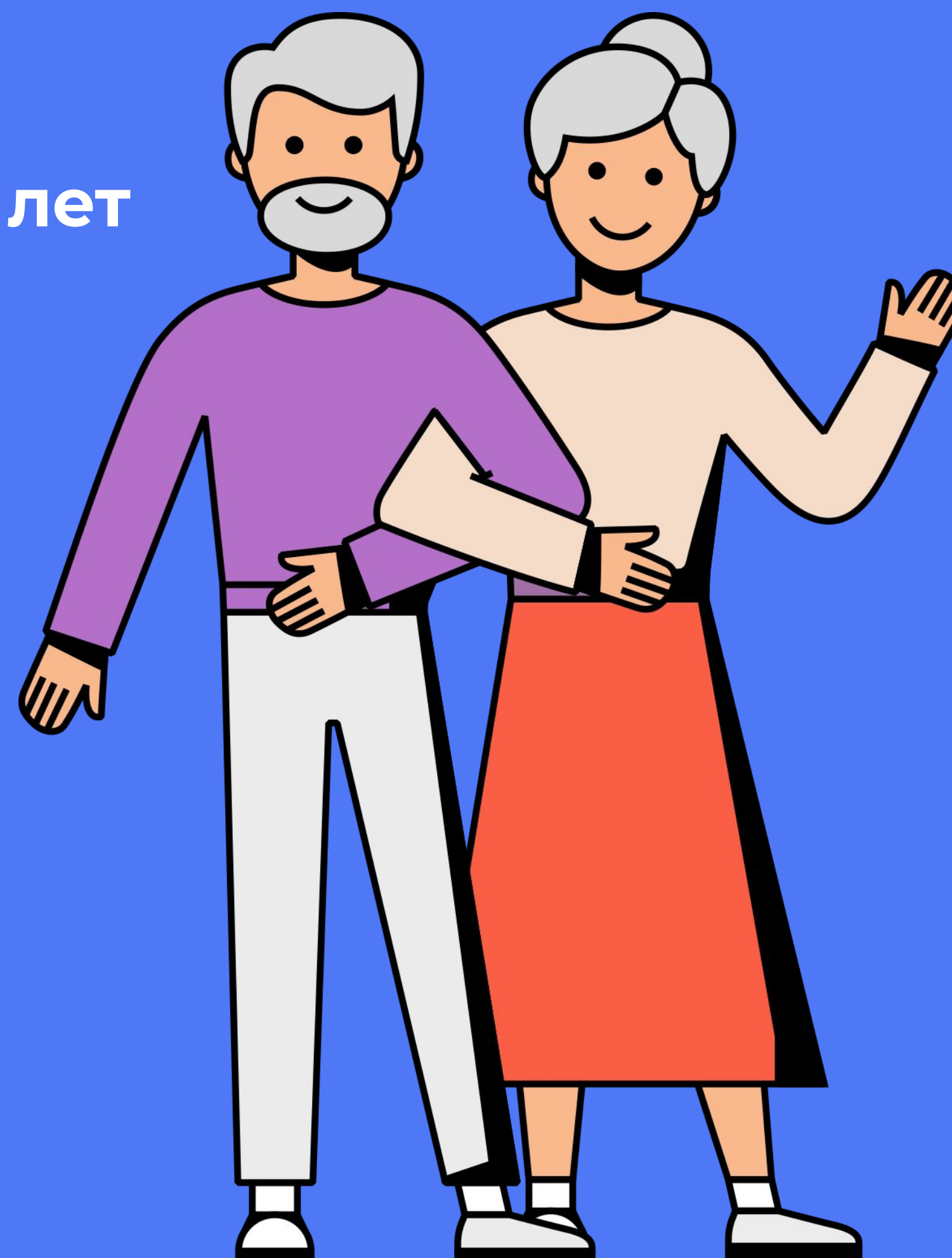
- какие мысли вас посещают?
- какие чувства вы испытываете по поводу увиденного?



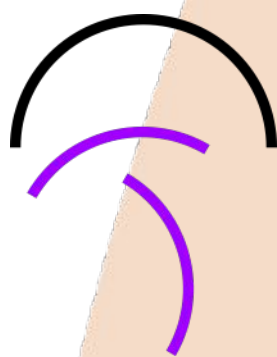
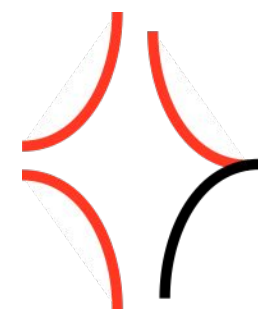
**Возраст** — один из основных факторов риска возникновения инсульта

50 лет

60 лет



# Что вы знаете об инсульте?



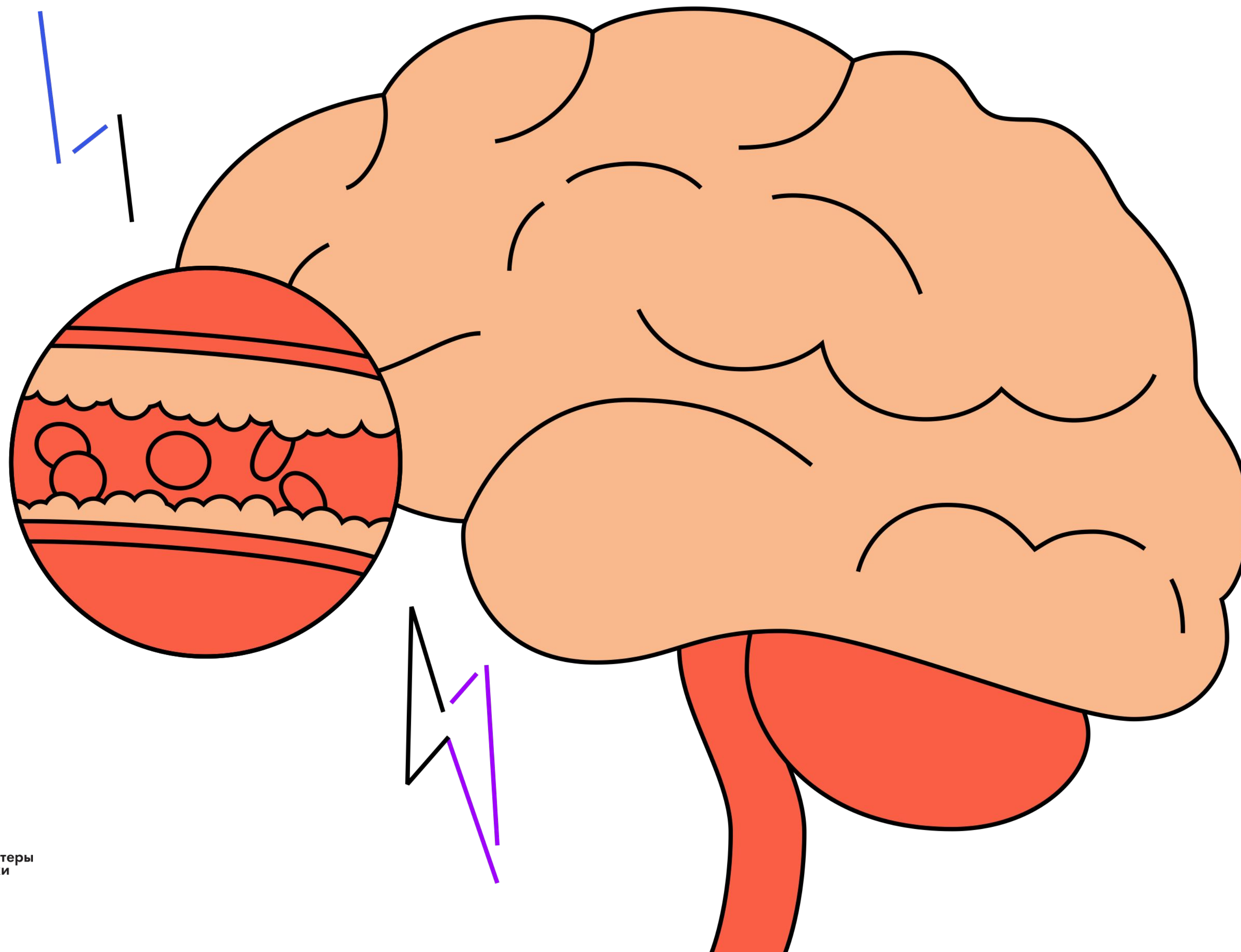


**Инсульт — это внезапное  
нарушение кровоснабжения  
головного мозга**



# Причины инсульта: Закупорка сосудов

Холестериновые  
бляшки

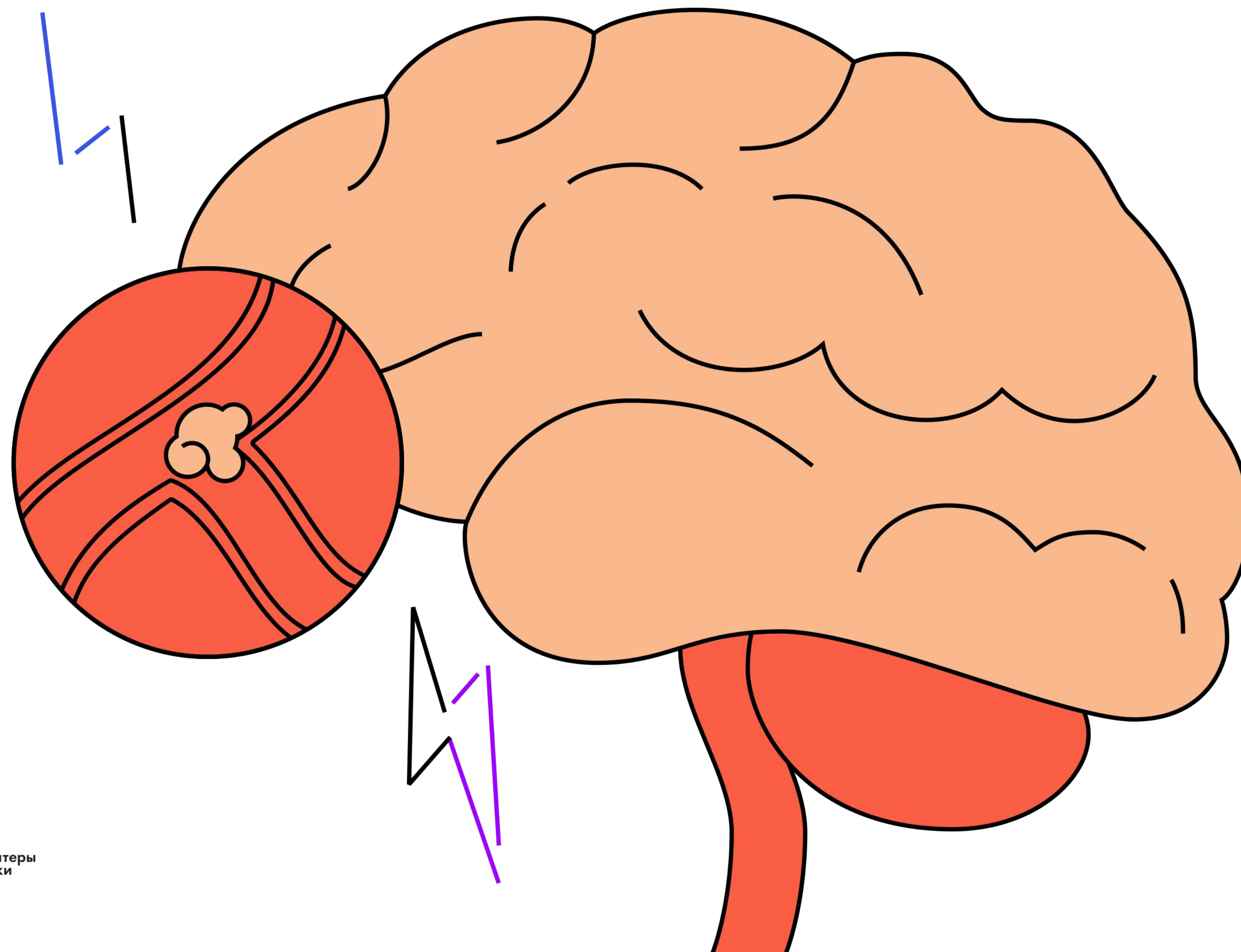




## Причины инсульта: Закупорка сосудов

Тромбоз сосуда

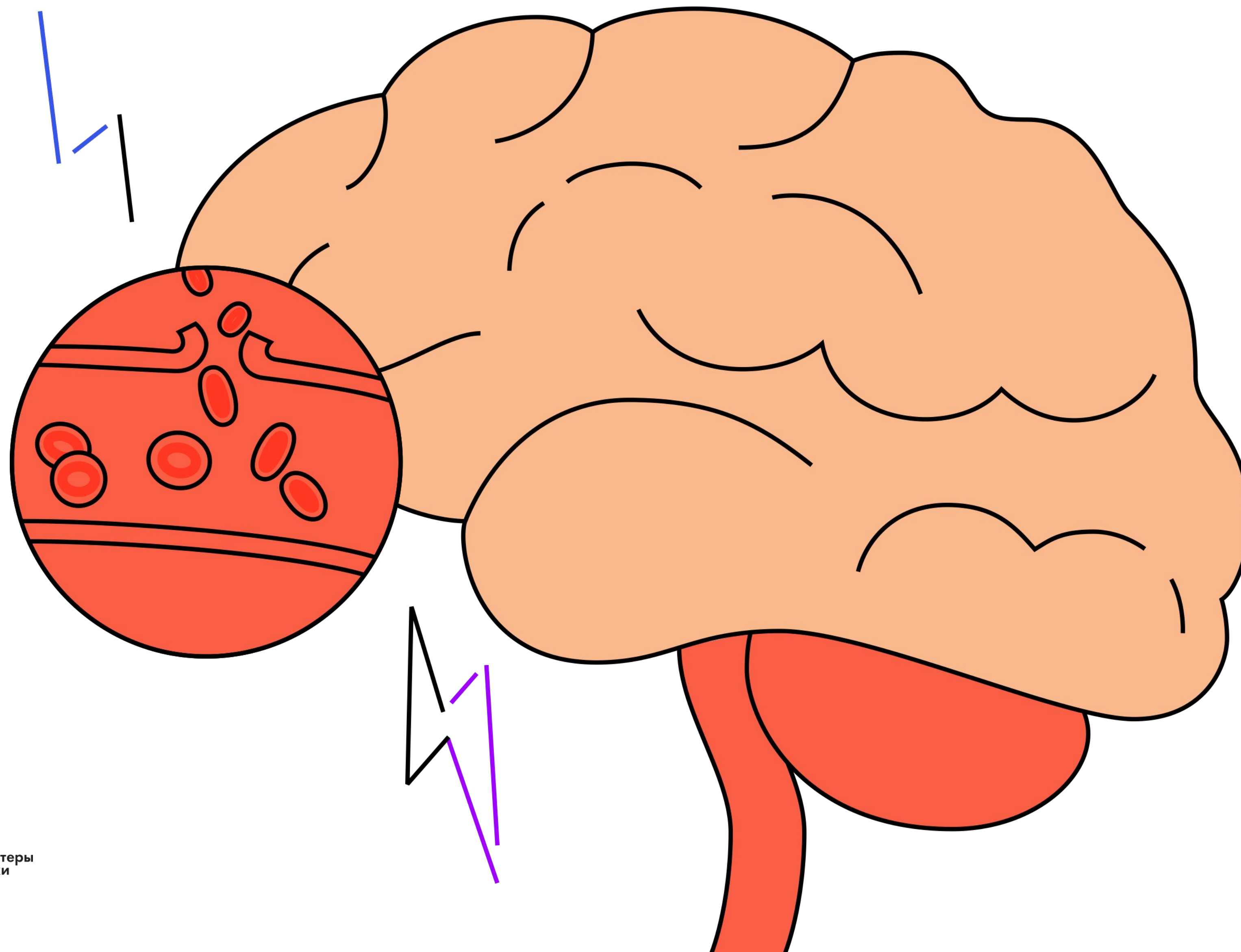
**Ишемический инсульт** — нарушение мозгового кровообращения, вызванное закупоркой кровеносного сосуда и недостаточным кровоснабжением тканей мозга



## 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

Застраховавшись, вы можете обезопасить  
свое финансовое благополучие



## 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



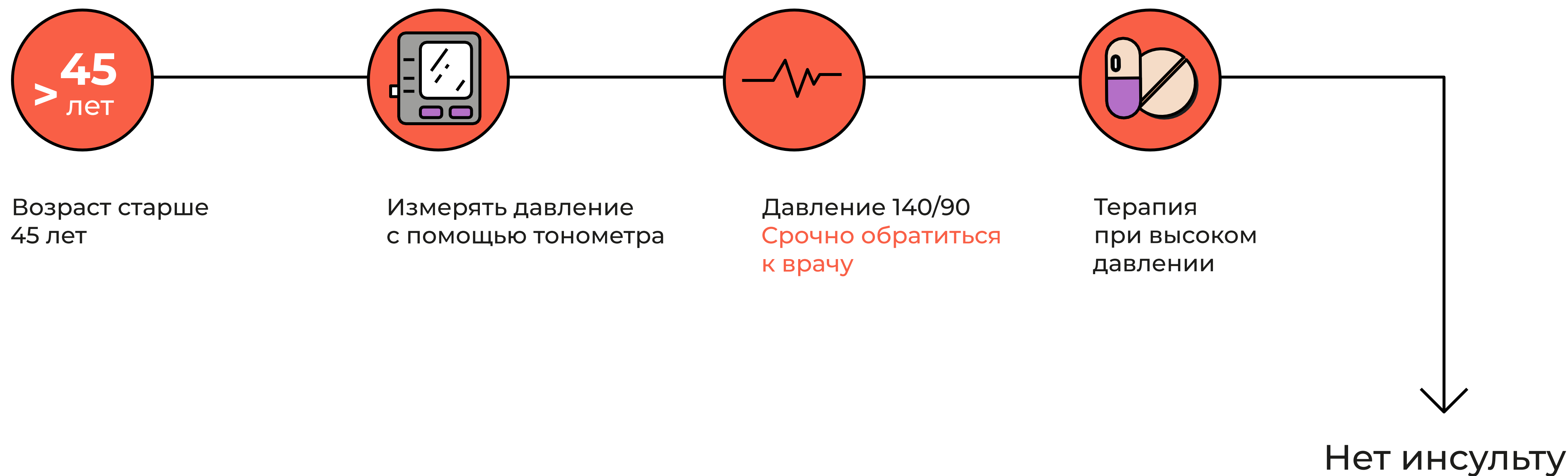
## Срочно обратиться к врачу

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 гипертония
- Стресс, тревога, депрессия
- Ожирение
- Избыточное потребление алкоголя

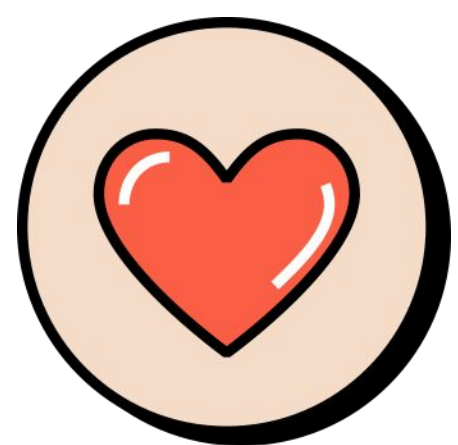
## Факторы, которые мы не можем изменить

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

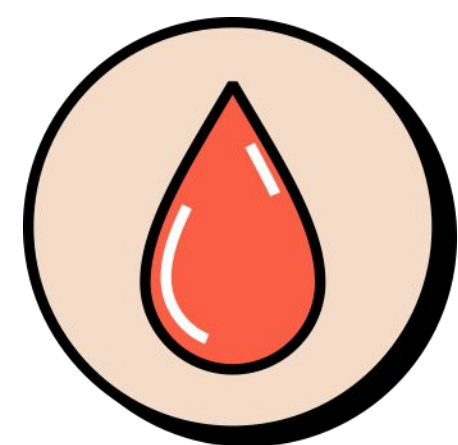
## Риск

Каждый из указанных факторов повышает риск развития инсульта

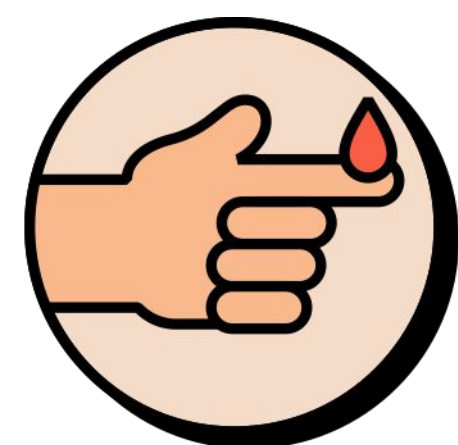
## Цифры здорового человека



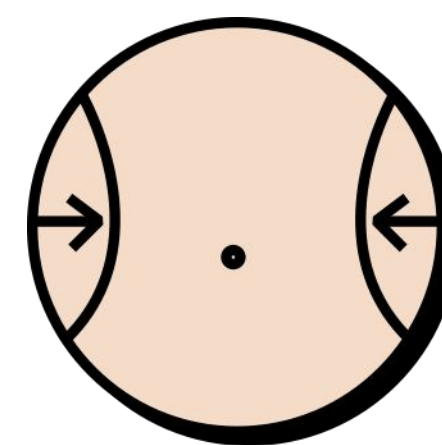
Артериальное давление  
**120/80 мм рт. ст.**



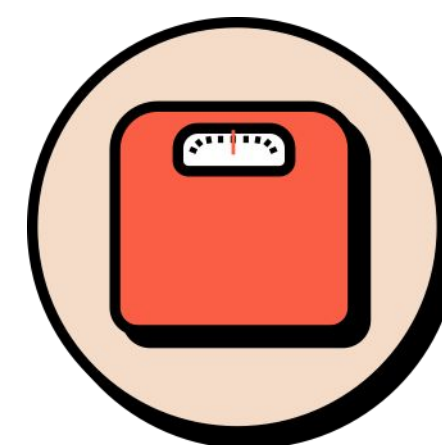
Уровень глюкозы крови  
**не более 6,1 ммоль/л**



Общий холестерин  
**менее 5 ммоль/л**



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

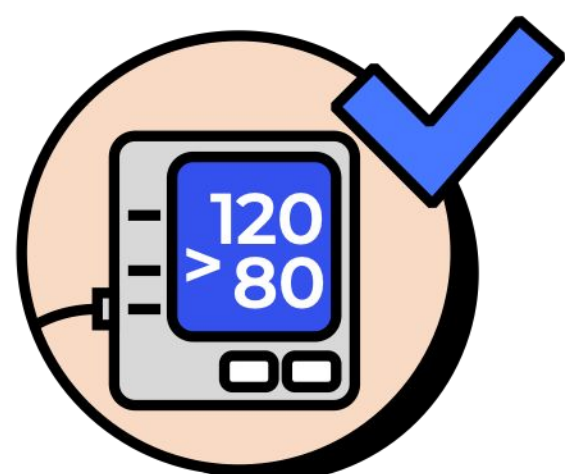


Индекс массы тела  
**от 19 до 25 кг/м<sup>2</sup>**

## Важные действия каждый день:



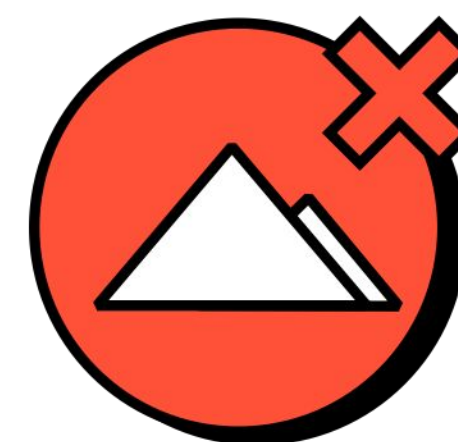
30 минут  
аэробной активности



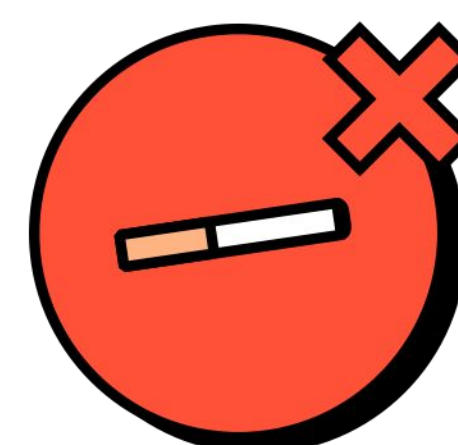
Измеряй давление



Зелени и овощей больше,  
чем всего остального



Сократить соль



Отказаться от курения



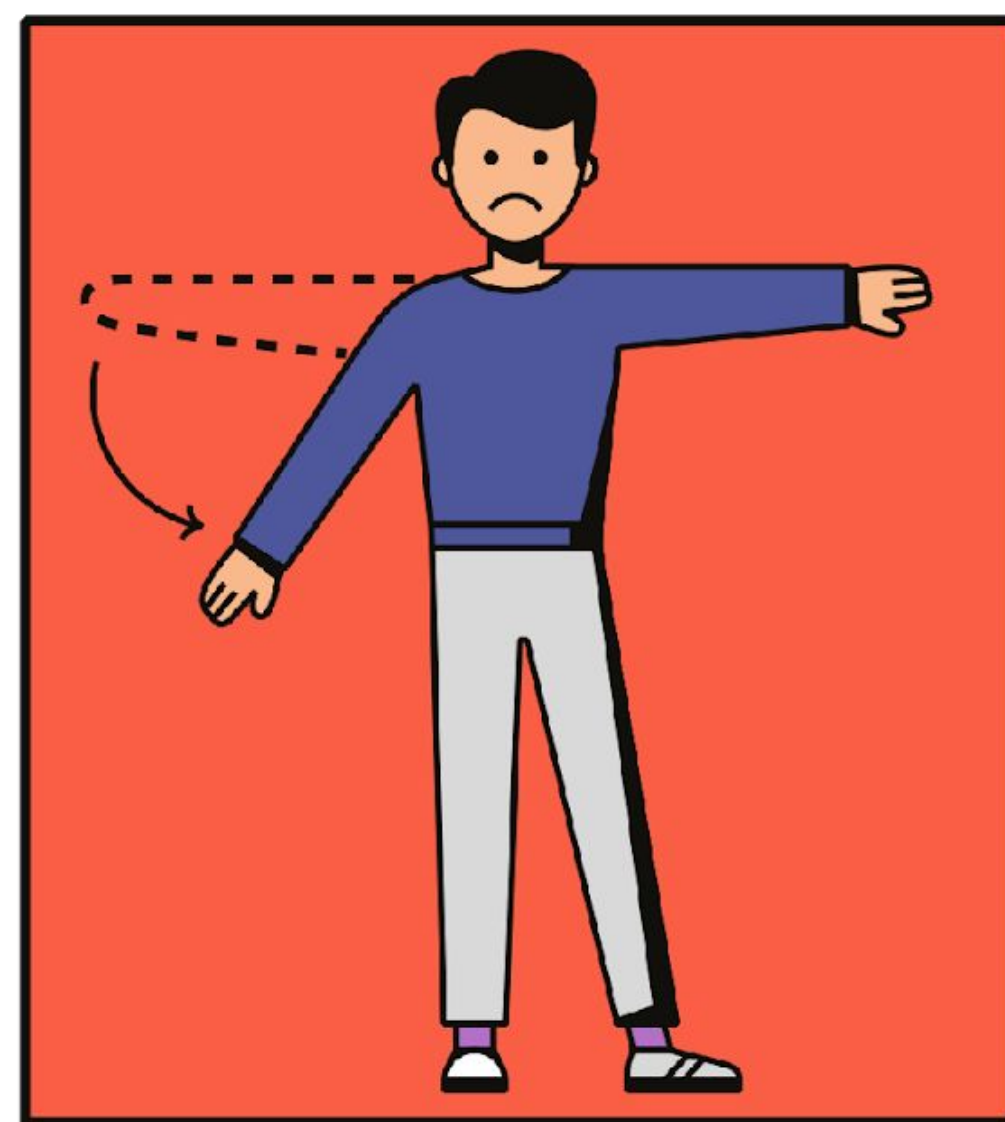
Сократить сахар



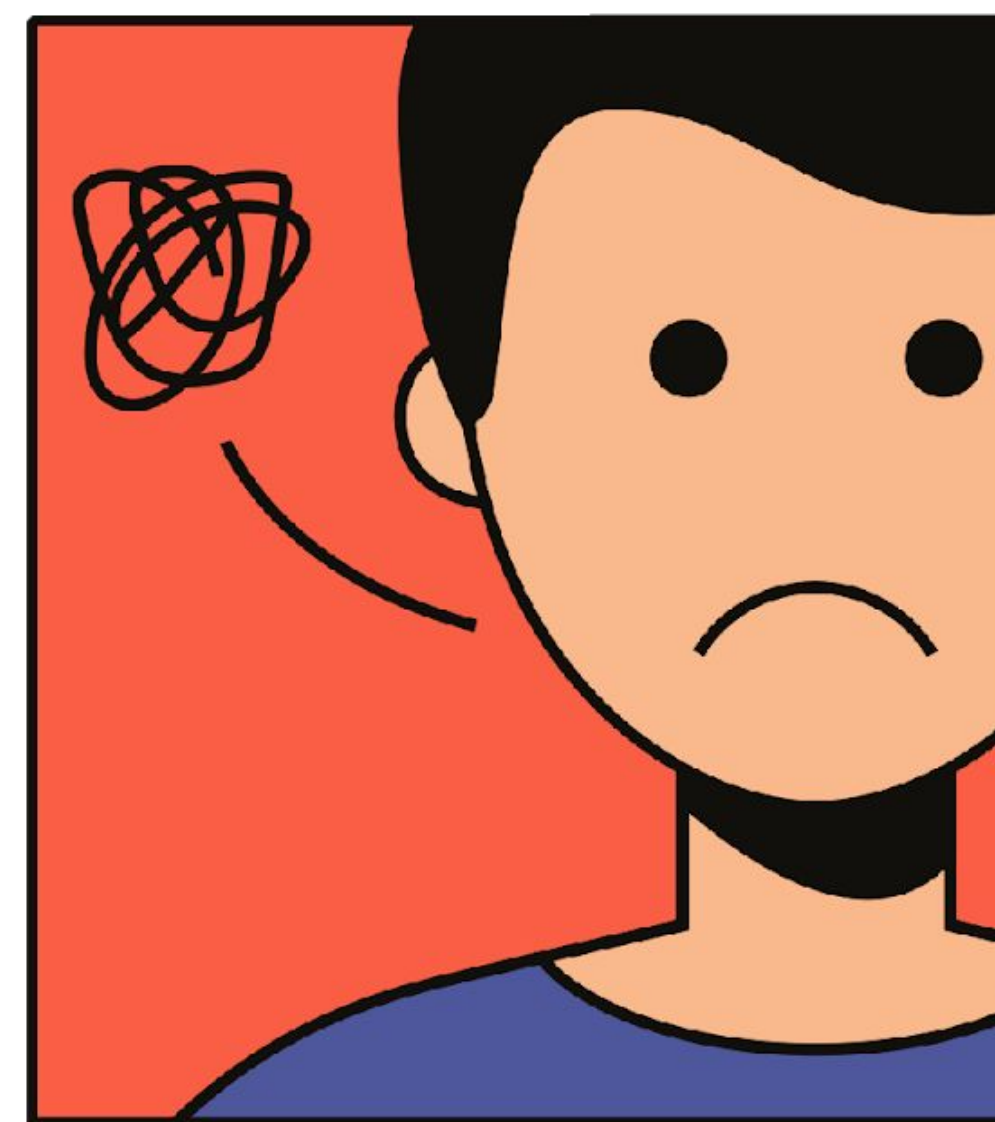
## Запомните симптомы инсульта



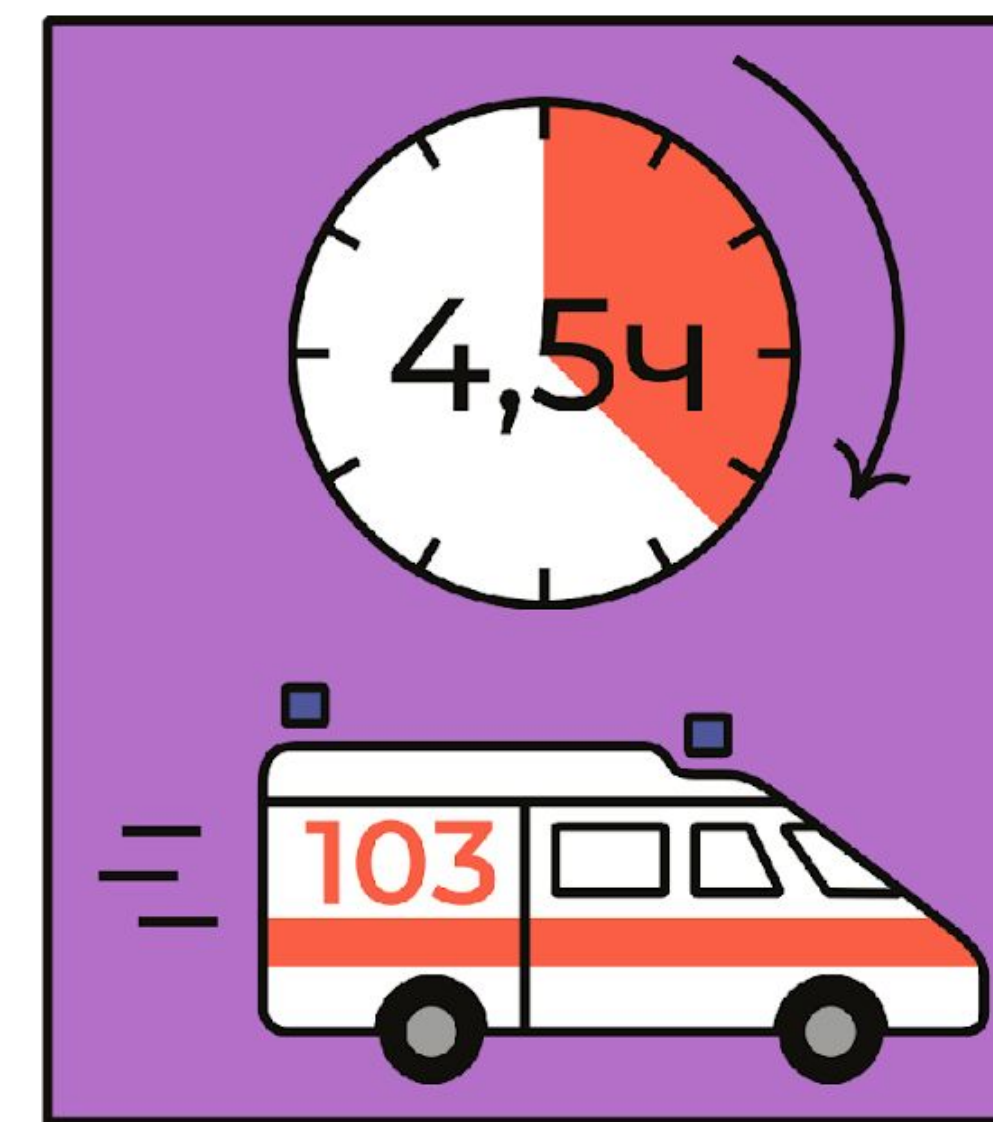
Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



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»



The background is a light beige color filled with a variety of hand-drawn, colorful elements. These include black outlines of clouds, some with colored borders (purple, red, blue). There are also abstract shapes like triangles, circles, and lines in blue, red, and purple. Some elements resemble stylized eyes or stars. The overall style is playful and artistic.

# Викторина



# Спасибо за внимание!

**ОРБИ** фонд борьбы  
с инсультом

 **СБЕР СТРАХОВАНИЕ**

ООО СК «Сбербанк страхование жизни»

 **Волонтеры  
медики**