

# Дети на защите взрослых

**ОРБИ** фонд борьбы  
с инсультом

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

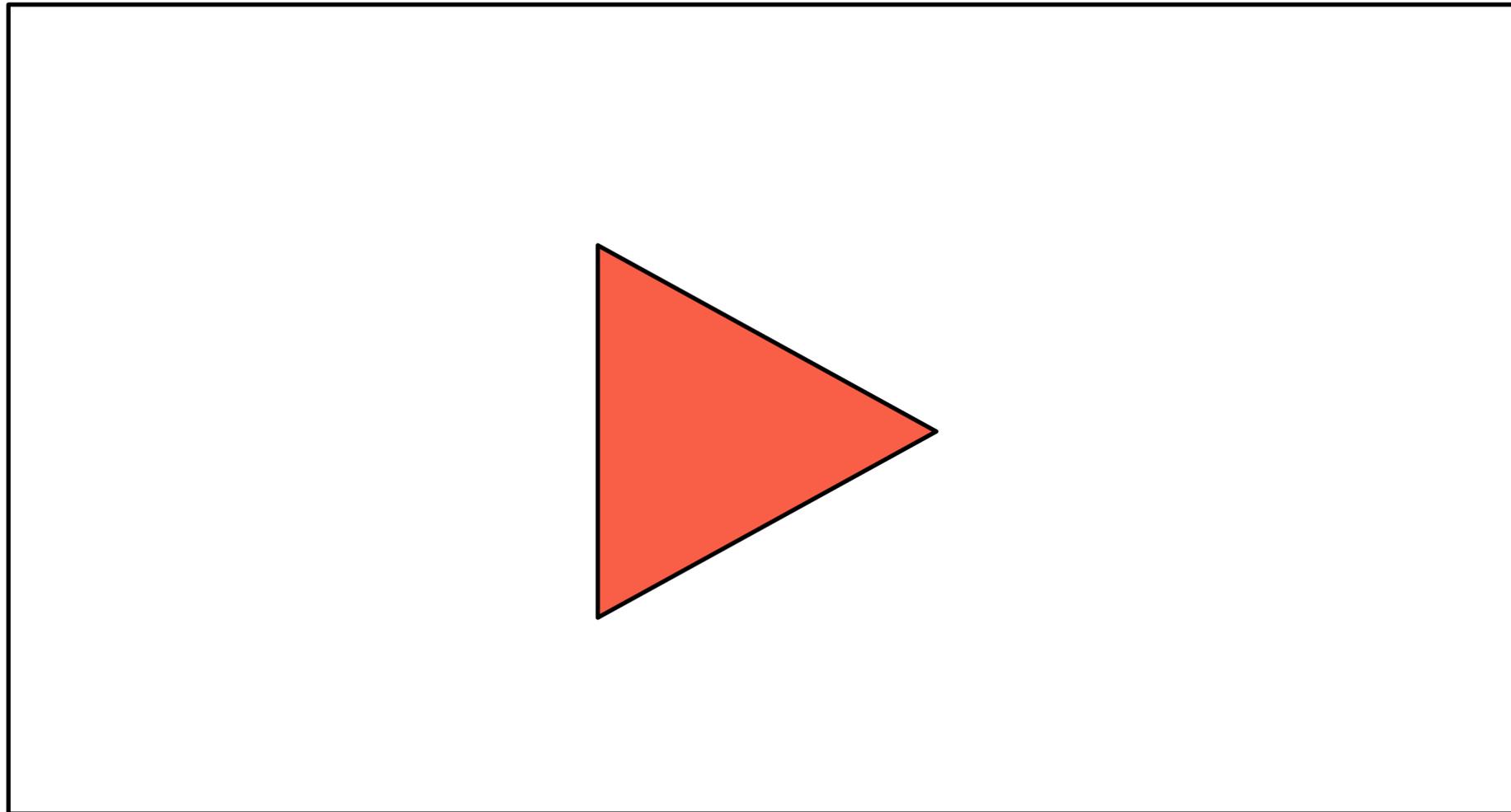
 **Волонтеры  
медики**



## Правила для комфортной работы

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

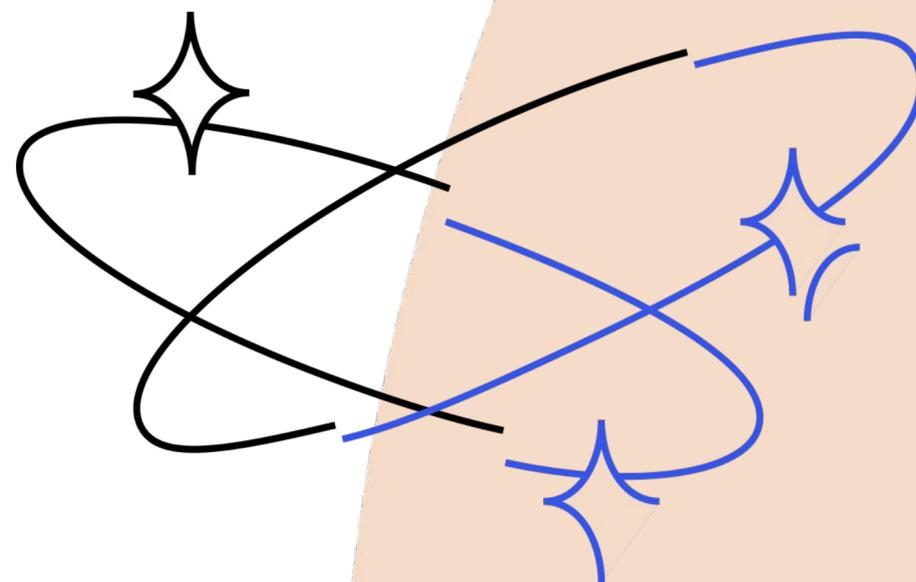




[Факторы риска инсульта: Образ жизни](#)

## Во время просмотра отслеживайте:

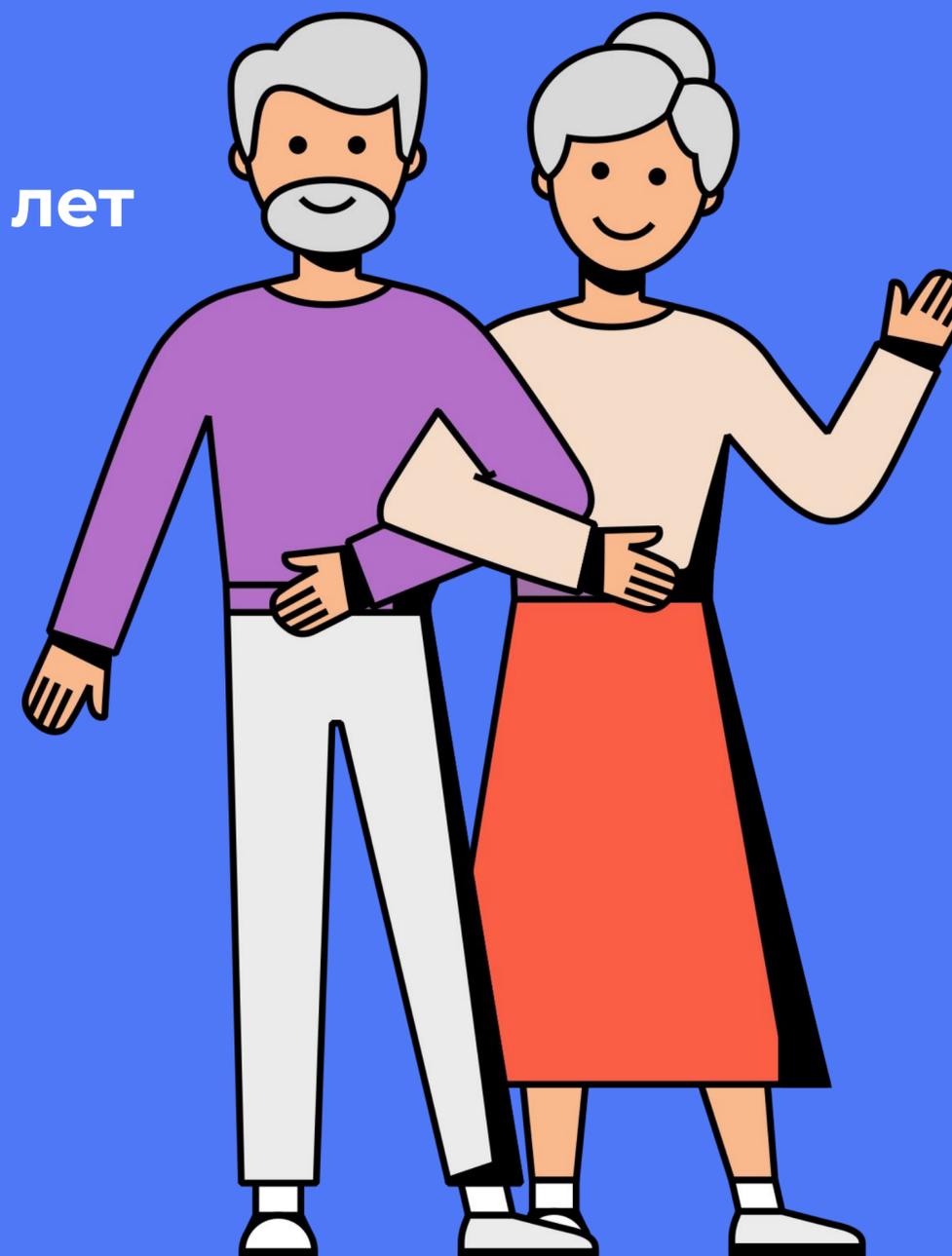
- какие мысли вас посещают?
- какие чувства вы испытываете по поводу увиденного?



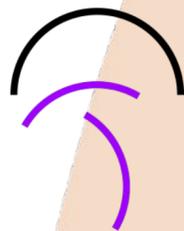
**Возраст** — один из основных факторов риска возникновения инсульта

50 лет

60 лет



# Что вы знаете об инсульте?

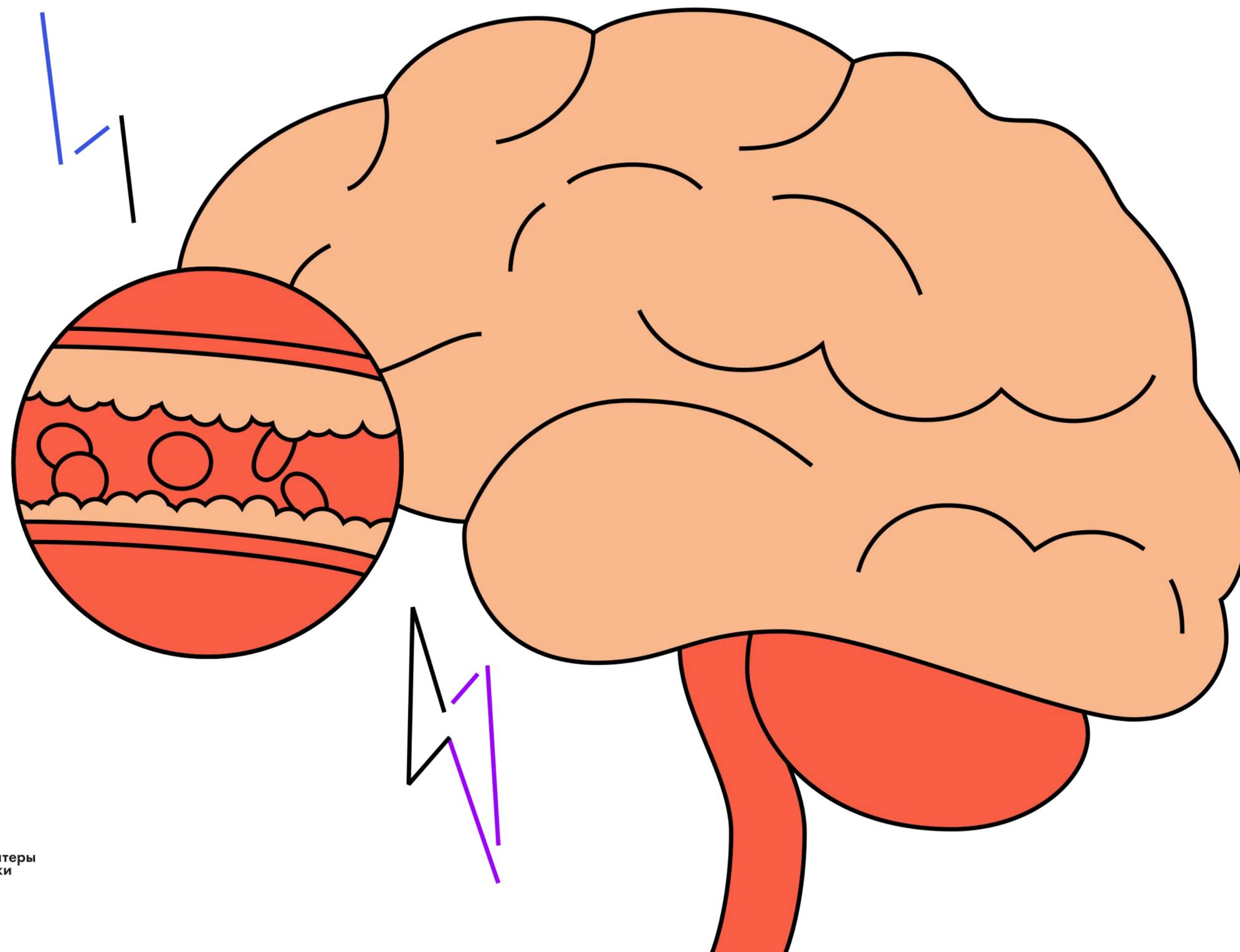


**Инсульт — это внезапное  
нарушение кровоснабжения  
головного мозга**



# Причины инсульта: Закупорка сосудов

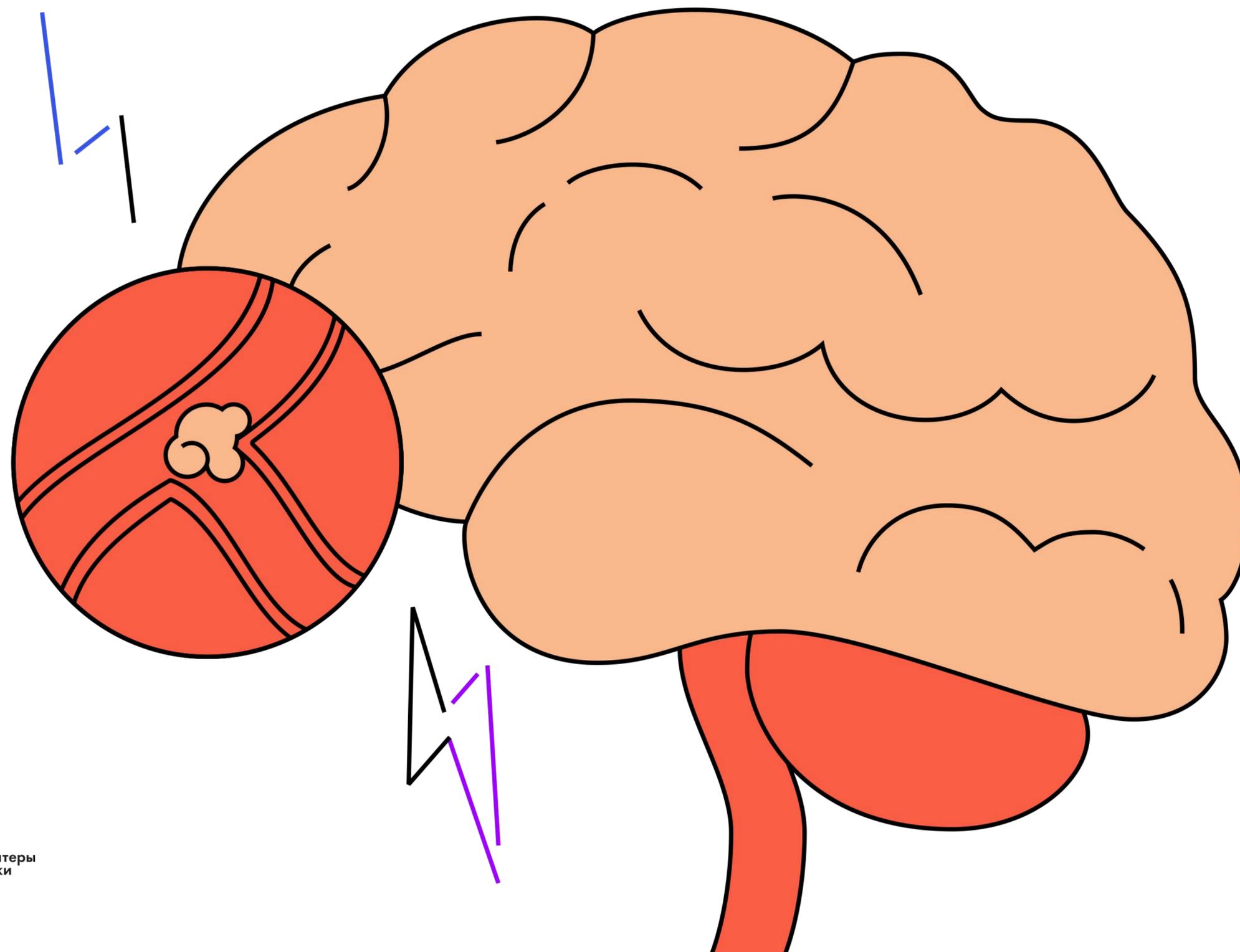
Холестериновые  
бляшки



## Причины инсульта: Закупорка сосудов

Тромбоз сосуда

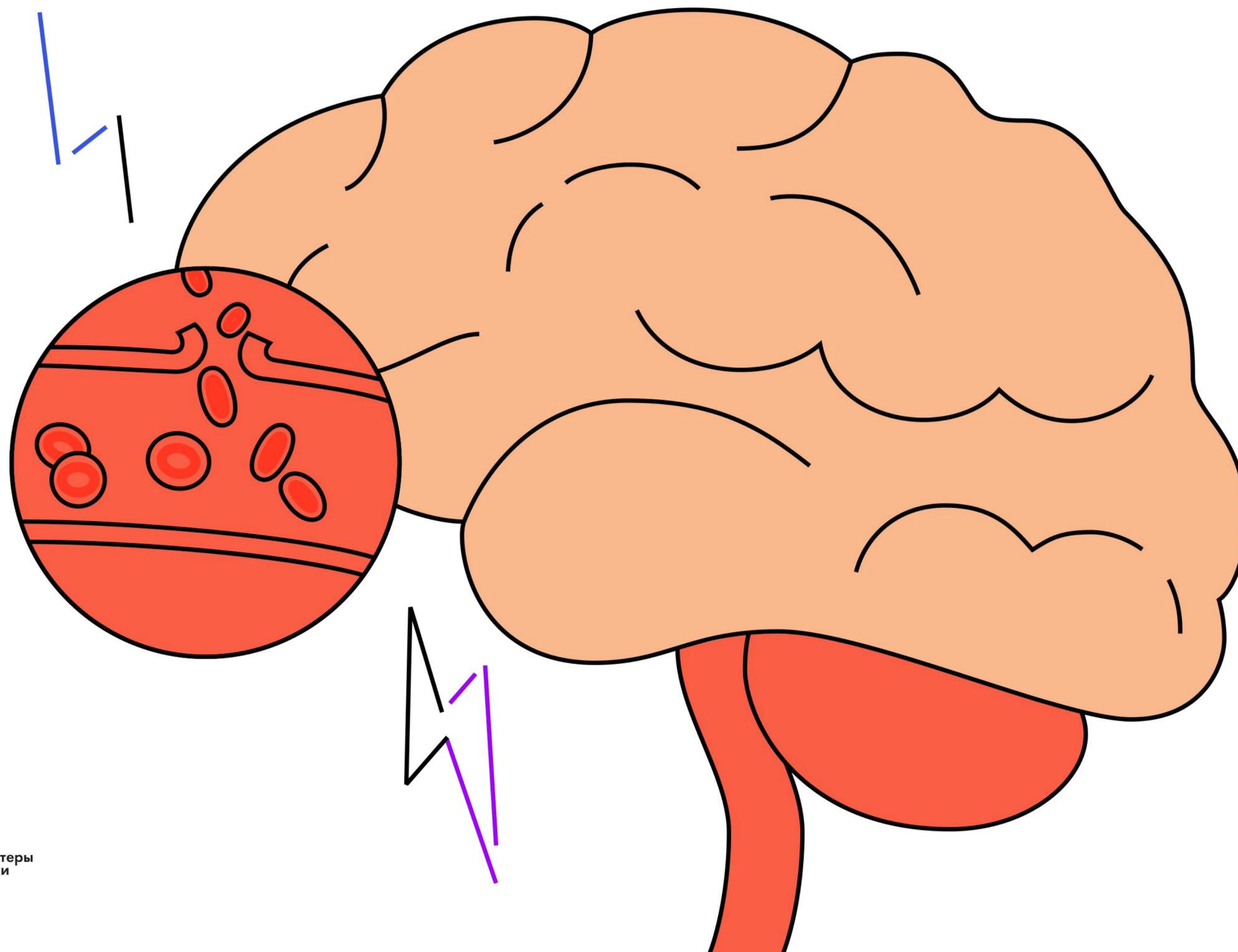
**Ишемический инсульт** —  
нарушение мозгового  
кровообращения,  
вызванное закупоркой  
кровеносного сосуда  
и недостаточным  
кровообращением тканей  
мозга



## 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

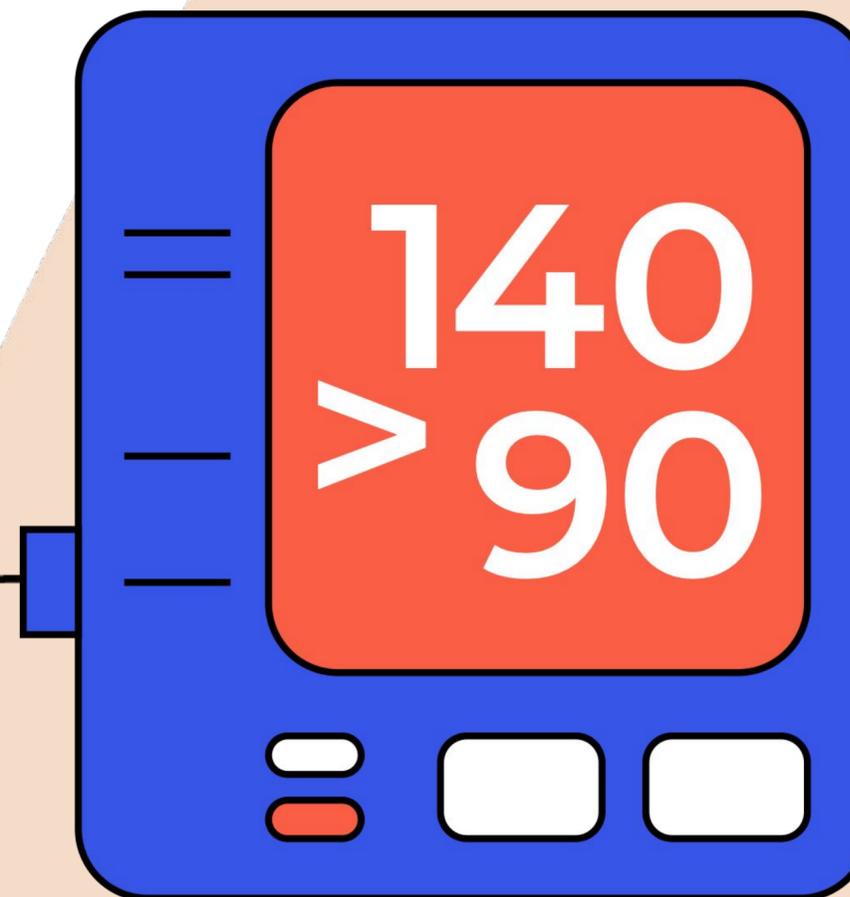
Человек может не знать,  
что у него высокое  
артериальное давление



## 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 гипертензия
- Стресс, тревога, депрессия
- Ожирение
- Избыточное потребление алкоголя

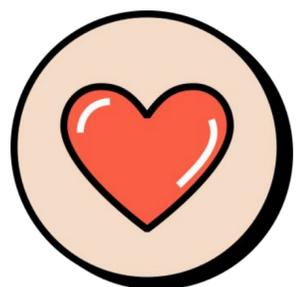
## Факторы, которые мы не можем изменить

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

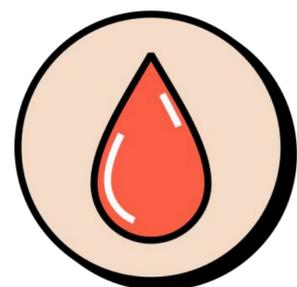
## Риск

Каждый из указанных факторов повышает риск развития инсульта

## Цифры здорового человека



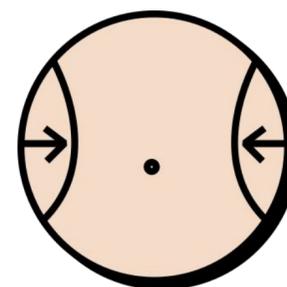
Артериальное давление  
**120/80 мм рт. ст.**



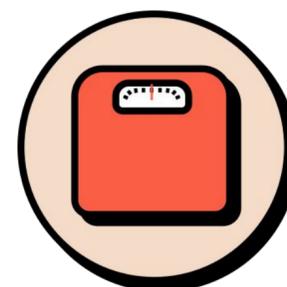
Уровень глюкозы крови  
**не более 6,1 ммоль/л**



Общий холестерин  
**менее 5 ммоль/л**



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

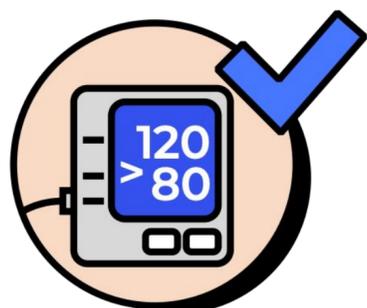


Индекс массы тела  
**от 19 до 25 кг/м<sup>2</sup>**

## Важные действия каждый день:



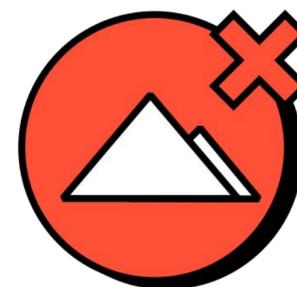
30 минут  
аэробной активности



Измеряй давление



Зелени и овощей больше,  
чем всего остального



Сократить соль

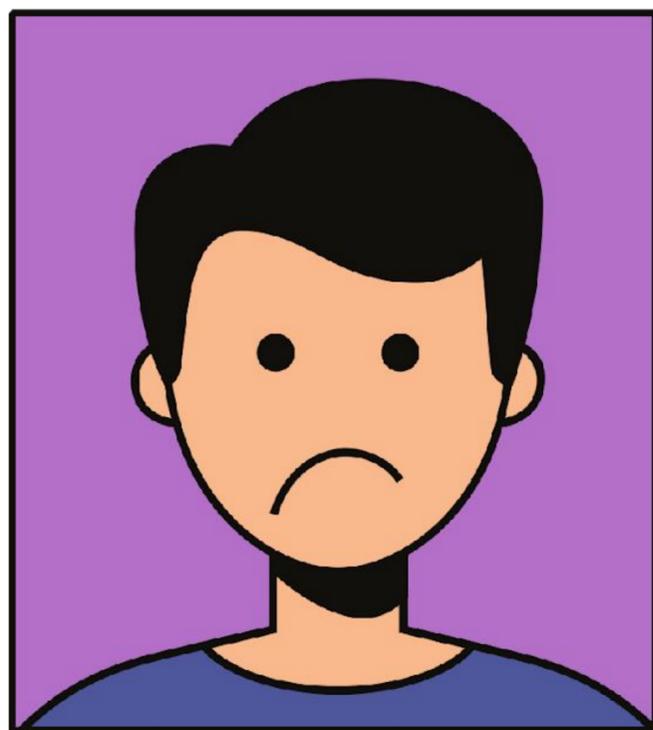


Отказаться от курения

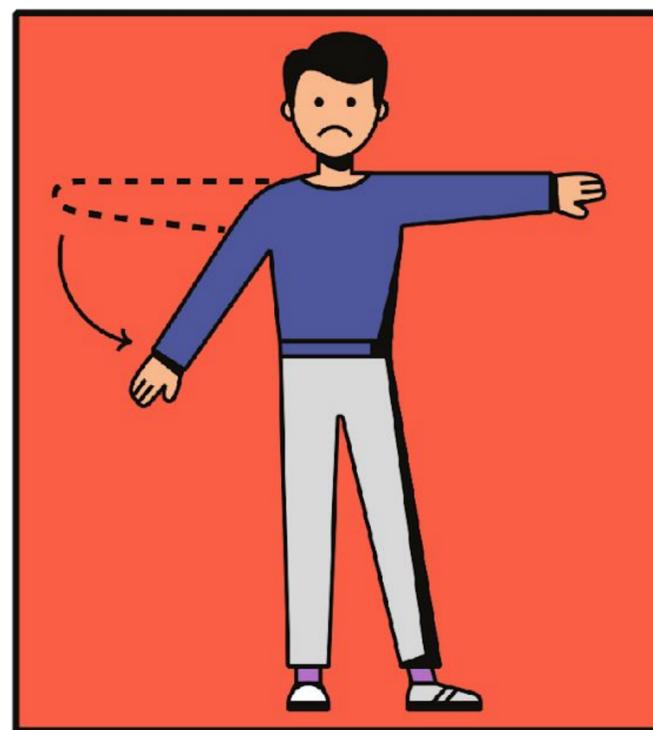


Сократить сахар

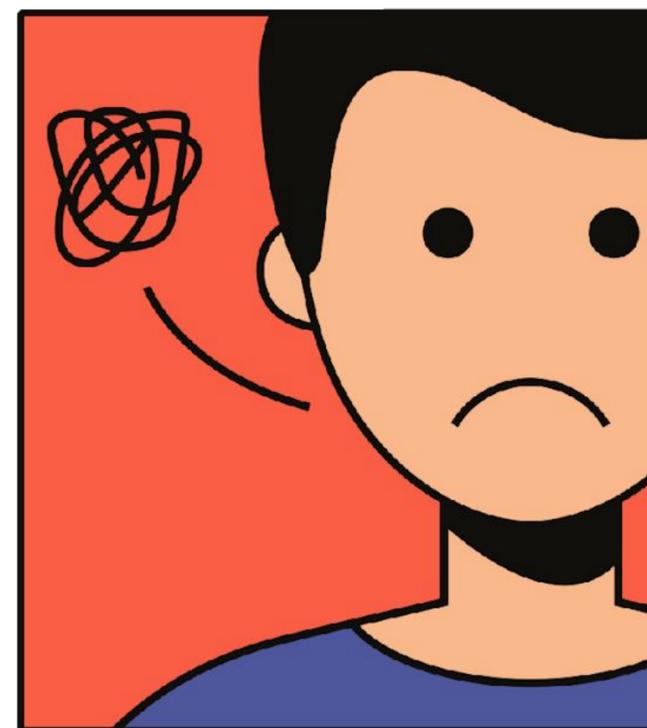
## Запомните симптомы инсульта



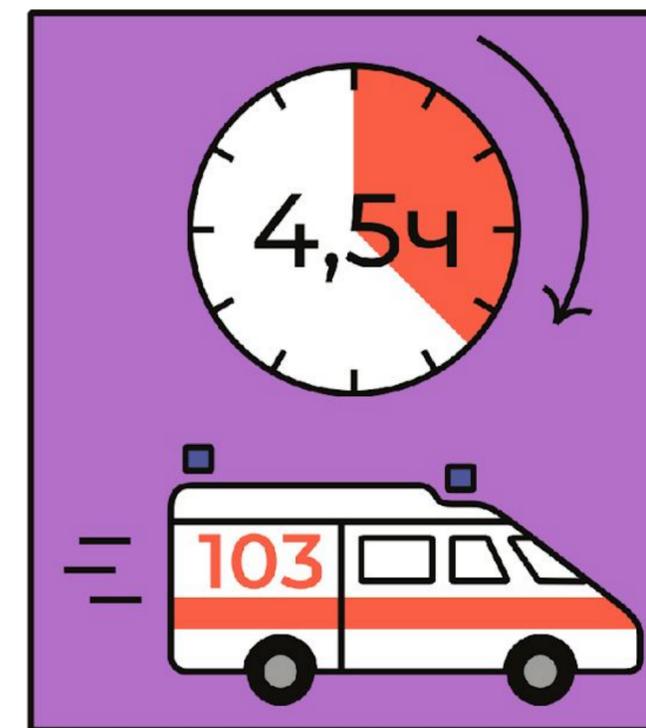
Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



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

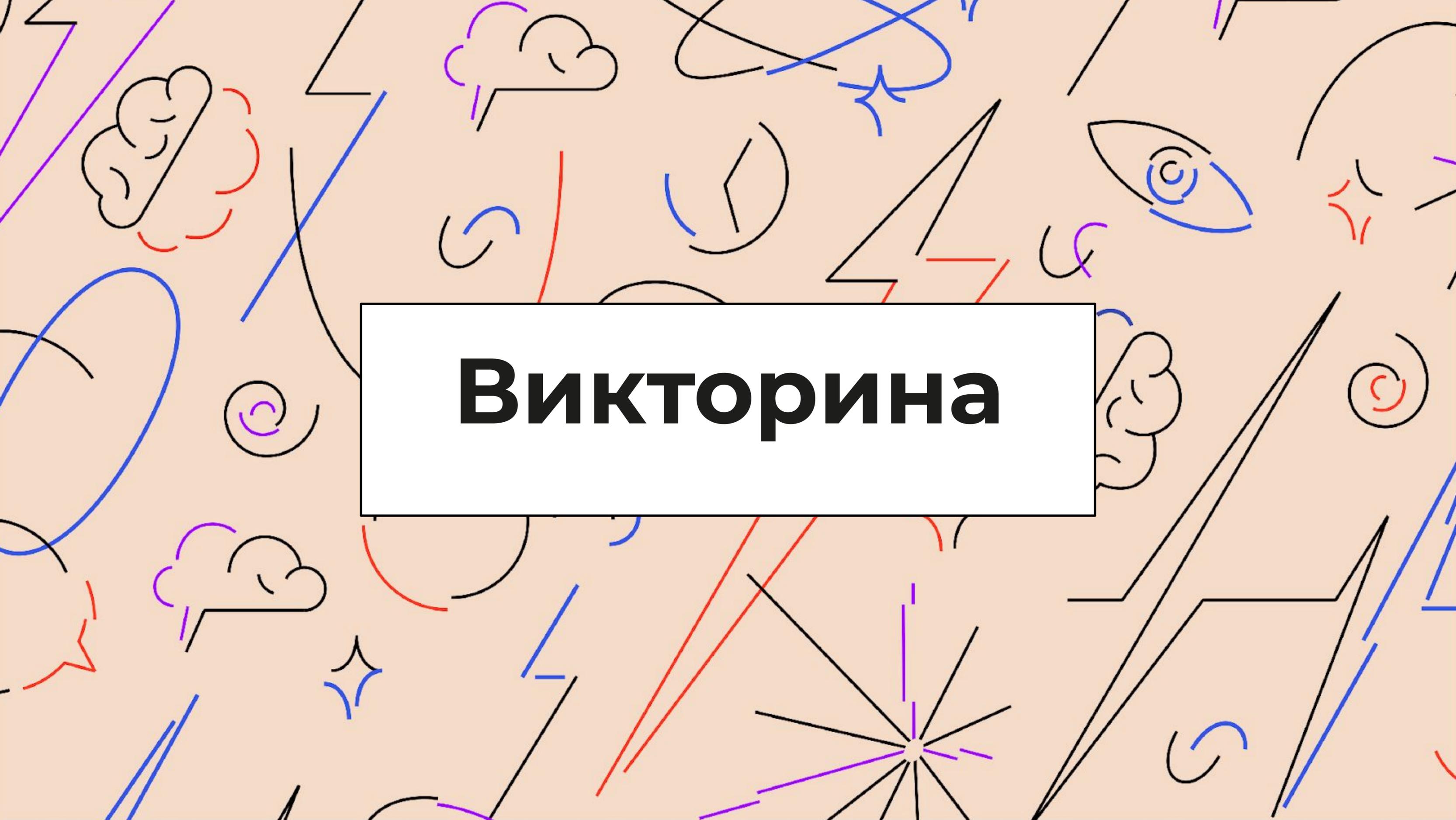
103

112

## Что сказать

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

Дождаться ответа: «ВЫЗОВ ПРИНЯТ»



# Викторина

# Спасибо за внимание!

**ОРБИ** фонд борьбы  
с инсультом

 **СБЕР СТРАХОВАНИЕ**

ООО СК «Сбербанк страхование жизни»

 **Волонтеры  
медики**