

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система г.Таганрога
Центральная городская библиотека имени А.П.Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

29 октября

Всемирный день борьбы с инсультом

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА?

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ЧАС



Каждый год **29 октября** отмечается **Всемирный день борьбы с инсультом**, установленный Всемирной организацией по борьбе с инсультом (World Stroke Organization, WSO) в 2006 году. Цель этого дня - повышение информированности населения о проблеме инсульта, о возможностях его предупреждения, информирование о ранних признаках заболевания и необходимости своевременного оказания помощи.



В России более чем 450 000 человек ежегодно переносят инсульт, как причина смерти он занимает третье место после ишемической болезни сердца и онкологических заболеваний. По данным 2015 года, Россия занимает второе место в мире по количеству инсультов. Еще десять лет назад этот недуг справедливо считался болезнью пожилых людей, но сегодня он стремительно молодеет, до 30% всех заболевших - люди наиболее активного, трудоспособного возраста 25- 50 лет. Риск развития инсульта увеличивается каждые 10 лет жизни в 2 раза. Ежегодно инсульт поражает более 6 миллионов человек в мире, являясь причиной смерти 4 миллионов.



После перенесенного инсульта инвалидами, не способными самостоятельно обходиться без посторонней помощи, становятся более 60 %, многие пожизненно остаются прикованными к постели, лишаются речи, зрения, способности самостоятельно передвигаться, глотать, может пострадать интеллект, могут развиваться необратимые психические изменения. Инсульт и его последствия занимают первое место среди всех возможных причин инвалидности, в первую очередь из-за несвоевременной диагностики и слишком позднего начала лечебных мероприятий.



Каждый человек обязан знать и уметь распознавать первые признаки инсульта. Часто ответственность лежит именно на окружающих, людях случайно оказавшихся рядом с человеком, который переносит острую фазу инсульта. Коварство инсульта в том, что зачастую сам пострадавший не замечает изменений в своем самочувствии, или воспринимает недомогание как «терпимое», не заслуживающее особого внимания. Некоторые ранние изменения, сопровождающие инсульт, можно заметить только со стороны. Особенно важно объяснять детям, что такое инсульт, каковы его признаки, что следует делать, если заподозрил инсульт у бабушки, дедушки, или любого другого человека.

ОЧЕВИДНЫЕ И НЕОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

НЕОЧЕВИДНЫЕ

- Внезапное нарушение зрения (выпадает правое или левое поле зрения)
- Зрительные галлюцинации
- Расстройства кожной чувствительности
- Перебои в работе сердца

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

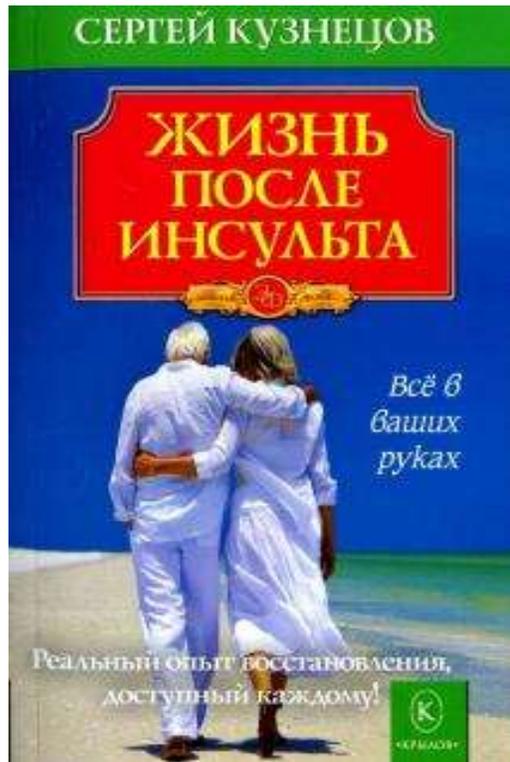
- Головокружение, неустойчивость, которые постоянны и не меняются при перемене положения тела
- ! Свидетельство нарушения в стволе головного мозга
- Внезапно возникшее нарушение памяти
- ! Сбои в работе структур мозга, ответственных за память

ОЧЕВИДНЫЕ

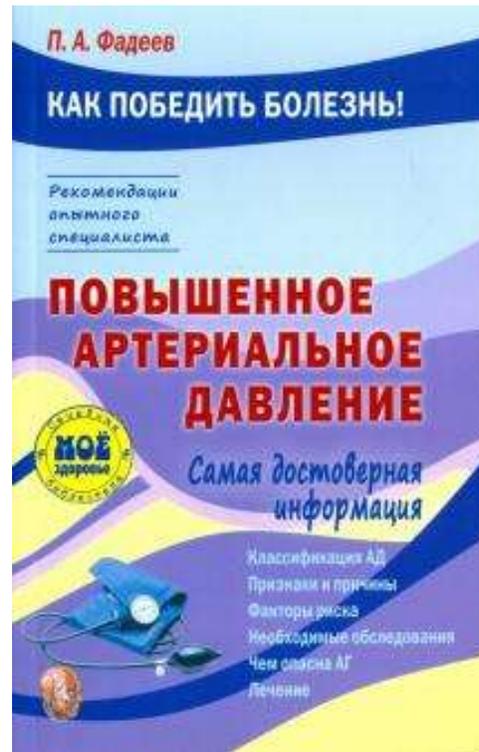
- Головная боль
- Асимметрия лица
- Слабость в руке/ноге
- Онемение половины тела
- Нарушение речи – «каша во рту»

При появлении таких признаков нужно немедленно обращаться за медицинской помощью

Терапевтическое окно при инсульте составляет 4,5 часа.



Кузнецов, С. В. Жизнь после инсульта / С. В. Кузнецов. – Санкт - Петербург : ИК «Крылов», 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-4226-03169-9. – Текст : непосредственный.



Фадеев, П. А. Повышенное артериальное давление / П. А. Фадеев. – Москва : Мир и Образование, 2017. – 160 с. – ISBN 978-5-94666-719-7. – Текст : непосредственный.



Фадеев, П. А. Инсульт / П. А. Фадеев. – Москва : Мир и Образование, 2017. – 160 с. – ISBN 978-5-94666-720-3. – Текст : непосредственный.

Инсульт - это состояние, развивающееся в результате нарушения мозгового кровообращения, которое ведет к значительному ослаблению или прекращению поступления крови к части мозга. Не получая в достаточном количестве кислород и необходимые питательные вещества, уже через несколько минут начинается прогрессирующий процесс гибели клеток головного мозга. Пораженные участки мозга теряют свои функциональные способности, что негативно сказывается на работе органов, которые контролируются этими участками.



Наиболее часто встречаются:

- **геморрагический инсульт** (кровоизлияние в головной мозг) - до 85% всех случаев;
- **ишемический инсульт** (инфаркт мозга) - до 10 % всех случаев
- **кровоизлияние в под сосудистую оболочку мозга** - 5% случаев.

Факторы риска возникновения инсульта:

- возраст более 60 лет,
- повышенное артериальное давление,
- сахарный диабет,
- повышенный уровень холестерина,
- низкий уровень физической активности,
- ожирение,
- нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия),
- курение и избыточное употребление алкоголя, наркотиков.

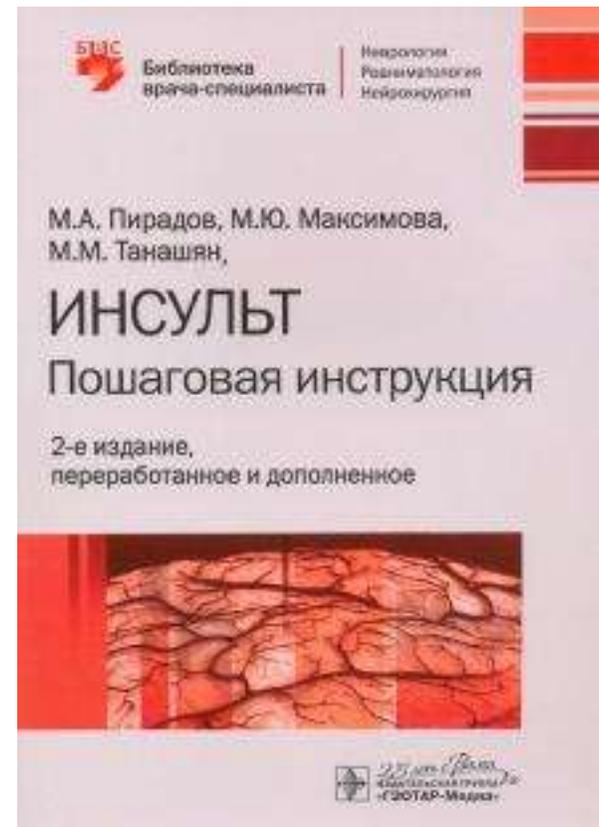
Симптоматика и механизм развития инсульта несколько отличаются. При ишемическом инсульте, в результате нарушения проводимости кровеносных сосудов (сужение, тромбоз) происходит нарушение питания определенного участка головного мозга, что постепенно приводит к ишемии и некрозу (отмиранию) мозговой ткани. Геморрагический инсульт происходит в результате нарушения целостности кровеносного сосуда (разрыв, увеличение проницаемости), что приводит к излитию крови в мозговые ткани.

Чем раньше будет оказана медицинская помощь пострадавшему, тем больше возможностей для спасения жизни и предотвращения развития необратимых изменений, больше возможностей для полноценной реабилитации. Единственный способ спасения больного - срочная госпитализация и начало неотложных лечебных мероприятий в специализированном медицинском учреждении.





Инсульт : современные подходы диагностики, лечение и профилактики : методические рекомендации / Д. Р. Хасановой, В. И. Данилова. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2018. – 352 с. – ISBN 978-5-9704-4606-5. – Текст : непосредственный.



Пирадов, М. А. Инсульт : пошаговая инструкция : руководство для врачей / М. А. Пирадов, М. Ю. Максимова, М. М. Танашян. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2019. – 272. – ISBN 978-5-9704-4910-3. – Текст : непосредственный.

ЧТО ДОЛЖНО ЗАСТАВИТЬ НАС НАСТОРОЖИТЬСЯ, ПРЕДПОЛАГАЯ ИНСУЛЬТ?

Прежде всего - это появление одного или нескольких нижеперечисленных симптомов. Внезапное их появление свидетельствует скорее о геморрагическом типе инсульта, постепенное, на протяжении нескольких дней нарастание выраженности говорит об ишемическом типе.

- слабость, онемение, нарушение чувствительности и двигательной функции, вплоть до паралича в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела).
- онемение и/или асимметрия лица;
- нарушение речи (несвязная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;
- нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);
- нетвердость походки, головокружение, потеря баланса и координации;
- нарушение глотания, невозможность проглотить пищу, воду, поперхивание.
- внезапно начавшаяся, очень сильная головная боль, вплоть до рвоты, не приносящей облегчения.



При появлении этих симптомов у человека следует немедленно вызвать скорую помощь, промедление может привести к тяжелым осложнениям и инвалидности. Практика показывает, что предотвратить развитие необратимых изменений можно только в первые 4,5 часа от начала кровоизлияния.

Зачастую некоторые из этих симптомов длятся недолго, от нескольких минут до часа и, могут пройти самостоятельно. Причина такого явления - временное прекращение кровотока по мозговой артерии, это называют транзиторной ишемической атакой или микроинсультом.

У большинства людей, которые перенесли один и более микроинсультов, впоследствии развивается большой мозговой инсульт.



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ



СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ
САХАРА В КРОВИ



ОТСЛЕЖИВАТЬ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА



ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН
И БОЛЬШЕ ВОДЫ



АКТИВНОСТЬ И СПОРТ



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ



СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО
АЛКОГОЛЯ



СОН 7-8 ЧАСОВ В ДЕНЬ



ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ



Юнчес, Н. О. Восстановление после инсульта / Н. О. Юнчес. – Санкт - Петербург : ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с. – ISBN 8-943716-391-3. – Текст : непосредственный.



Виленский, Б. С. Осложнения инсульта : профилактика и лечение / Б. С. Виленский. – Санкт – Петербург : ФОИЛИАН, 2000. – 127 с. – ISBN 5-93929-012-4. – Текст : непосредственный.



Кадыков, А. С. Реабилитация после инсульта / А. С. Кадыков. – Москва, 2003. – 176 с. – ISBN 5-900518-05-1. – Текст : непосредственный.

ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ ИЗ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ.

- 29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом. - Текст : электронный // Областное государственное бюджетное учреждения здравоохранения «Корочанская центральная районная больница»: сайт. - URL : <http://korocha-crb.belzdrav.ru/29-oktyabrya-vsemirnyu-den-borby-s-insultom.php> (дата обращения: 22.10.2021).
- Всемирный день борьбы с инсультом. - Текст : электронный // Курская городская больница №3: сайт. - URL : <http://gb3-kursk.ru/%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D1%8B-%D1%81-%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE%D0%BC/> (дата обращения: 22.10.2021).

С МАТЕРИАЛОМ И С КНИГАМИ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ
ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ В ОТДЕЛЕ
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»
ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ:
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ)
ТЕЛ: 340-318