

ДВИЖЕНИЕ НА ЗЕЛЕНЫЙ!



Министерство
здравоохранения
Кировской области



ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ – ЭТО УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ!

Контроль артериального давления поможет Вам избежать внезапного ухудшения самочувствия

Уделите несколько минут своему здоровью и, перед тем как выйти из дома, измерьте своё артериальное давление

и сопровождается такими симптомами, как:



боль в груди



головная боль



нарушение речи



онемение или слабость в руках и ногах

! существует высокий риск возникновения СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ КАТАСТРОФ

- Вам категорически запрещается заниматься делами, тем более садиться за руль
- Необходимо немедленно обратиться к врачу
- Вызвать бригаду скорой помощи можно по телефонам:
03 – со стационарного телефона,
103 – со стационарного и мобильного телефонов

! это ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Есть опасность ухудшения самочувствия

- Прежде чем продолжить движение, отдохните 10-15 минут
- Не откладывая на длительное время, обратитесь к участковому врачу по месту жительства
- Если Вы уже наблюдаетесь в поликлинике по поводу гипертонии, то не забудьте принять назначенный врачом лекарственный препарат

Ваше артериальное давление В НОРМЕ

**Уверенно двигайтесь
к намеченным целям!**



**АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**

**160/100
и выше**

**140/90 –
159/99**

**120/80 –
139/89**

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызывать скорую на дачу.



НА УЧАСТКЕ

Работайте сидя на подушке или скамеечке.

- Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- Работайте до 10:00 или после 15:00.
- Общайтесь с соседями!

- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



ОРБИ
ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

сервис для добрых дел

добро@mail.ru

dobro.mail.ru

- Положите на лоб и голову лед, можно взять продукты из морозильника, уложенные в непромокаемые пакеты и обернутые полотенцем
- Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов, дайте ему обычную дневную дозу
- Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками. Если пострадавший не может глотать, препараты не дают
- Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное
- Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа



Хотя пострадавший и не может говорить, он осознает происходящее и слышит все, что говорят вокруг

ПОМНИТЕ!

! Что только вызванная в первые 10 минут

от начала сердечного приступа или ОНМК скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний



! Что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи

при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения - около 30% лиц внезапно умерших на дому находились в состоянии алкогольного опьянения



! Что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60–120 секунд после внезапной остановки сердца, позволяет вернуть к жизни до 50 % больных



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

при остром нарушении мозгового кровообращения (ОНМК)



ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

- ! онемение, слабость или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне



- ! речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимания речи и чтения, невнятная и нечеткая речь, до полной потери речи)

- ! нарушения или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднена фокусировка зрения



- ! нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания, проваливания, вращения тела, головокружения», неустойчивая походка вплоть до падения)

- ! необычно сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения)



- ! спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация

**При внезапном появлении
любого из этих признаков**

**срочно вызывайте
бригаду скорой
медицинской
помощи,**



**даже если эти проявления
болезни наблюдались
всего несколько минут**

АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ

- 1 Срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут**

- 2 До прибытия бригады скорой медицинской помощи:**

- если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит
- если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду
- измерьте температуру тела. Если $t \geq 38^\circ$ или более, дайте больному 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить)

**При отсутствии парацетамола
других жаропонижающих
препаратов не давать!**

Повышенное артериальное давление

Оптимальным считают давление ниже 120/80, нормальным — 120–129/80–84 мм рт. ст. Если ваше давление находится в пределах 130–139/85–89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным. При уровне давления 140/90 мм рт. ст. и более диагностируют артериальную гипертензию.

Повышенное артериальное давление — основная причина мозгового инсульта. Оно способствует развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.

Психосоциальные факторы риска (стресс, тревога, депрессия)

Стресс — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и не приносят большого вреда. Угрожают здоровью острые сильные стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.

В стрессовых ситуациях у людей нередко развиваются тревожные или депрессивные состояния.

Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.



Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск.



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Факторы риска

сердечно-сосудистых заболеваний



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Факторы риска сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний и сахарного диабета

Сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические болезни — это основные неинфекционные заболевания, которые чаще всего становятся причиной смерти людей в большинстве стран мира.

Однозначных оснований развития сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний не существует, однако выделяются факторы, предрасполагающие к возникновению этих болезней. Их принято называть **факторами риска**.

Существуют факторы риска, на которые человек не может повлиять. Это **немодифицируемые (неизменяемые) факторы риска**.

К ним относятся:

- возраст;
- пол;
- наследственная предрасположенность.

С возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний существенно увеличивается. Выше всего он у тех людей, чьи ближайшие родственники по мужской линии (отец, брат) в возрасте до 55 лет и/или родственники по женской линии (мать, сестра) в возрасте до 65 лет перенесли инфаркт миокарда или мозговой инсульт. У мужчин инфаркт миокарда и мозговой инсульт развиваются в среднем на 10 лет раньше, чем у женщин.

Существуют факторы риска, на которые можно повлиять (модифицируемые факторы риска).

К ним относятся:

- курение;
- нездоровое питание;
- низкий уровень физической активности;
- чрезмерное потребление алкоголя;
- избыточная масса тела/ожирение;
- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина;
- повышенный уровень глюкозы;
- психосоциальные факторы (стресс, тревога, депрессия).

Достоверно доказано, что инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания у многих людей можно предотвратить за счет коррекции факторов риска!

Курение

Курящим считается человек, который выкуривает одну и более сигарет в день.

Курение:

- повышает уровень артериального давления и холестерина;
- увеличивает риск инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза периферических сосудов, внезапной смерти, многократно увеличивает риск бронхолегочных и многих онкологических заболеваний;
- повышает риск импотенции у мужчин и вызывает нарушения репродуктивного здоровья;
- сокращает продолжительность жизни (в среднем на 7 лет).

Уменьшение числа сигарет, курение «легких» сигарет, трубки или кальяна и другие формы потребления табака не снижают риски!

Нездоровое питание

Чаще всего нездоровое питание означает избыточное потребление насыщенных жиров, транс-жиров, легкоусвояемых углеводов, соли и недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы.

Нездоровое питание повышает риск развития большого числа заболеваний и в первую очередь — ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта, онкологических болезней.

Избыточная масса тела/ожирение

С помощью индекса массы тела можно оценить соответствие роста и веса тела человека. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

ИМТ = Масса тела (в кг) / рост² (в м).

Если ваш индекс массы тела 25–29,9 кг/м², то у вас избыточная масса тела; если 30 кг/м² и более — у вас ожирение.

Тип ожирения также влияет на степень риска. Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение — отложение жира в области талии. Окружность талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин указывает на абдоминальное ожирение.

Повышенный уровень холестерина

Холестерин — жироподобное вещество, которое образуется в печени, а также поступает в организм с пищей. Холестерин — важный строительный материал для образования клеточных мембран, выработки витаминов и гормонов. Однако избыток холестерина вреден, так как в составе комплексов с белками (липопротеидами) холестерин может откладываться в стенках сосудов, сужать их просвет и вызывать инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

Низкий уровень физической активности

Если ваша физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 минут в день, то у вас низкий уровень физической активности. Недостаток физической активности способствует развитию множества заболеваний.

Повышенный уровень глюкозы

Многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. Поэтому каждому человеку полезно периодически проходить измерение уровня глюкозы в крови — этот простой анализ позволит предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Обязательно должны следить за уровнем глюкозы в крови люди с ожирением; имеющие близких родственников, страдающих сахарным диабетом; а также женщины, родившие крупного (более 4 кг) ребенка.

В норме уровень глюкозы натощак — менее 6,1 ммоль/л. Если глюкоза натощак составляет 6,1–6,9 ммоль/л и/или уровень глюкозы 7,8–11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки — это **ПРЕДИАБЕТ**.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ диагностируют при уровне глюкозы натощак 7,0 ммоль/л и более и/или при уровне глюкозы 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки.

Люди с повышенным уровнем глюкозы и особенно с сахарным диабетом гораздо чаще страдают от сосудистых и сердечных осложнений.