

A top-down view of various medical and office supplies on a light green background. On the left, there is a black stethoscope, a white computer mouse, a white syringe with an orange cap, and a digital thermometer in its clear packaging. In the center, the word 'ИНСУЛЬТ' is written in large, bold, black Cyrillic letters. To the right, there is a silver computer keyboard, a pair of black-rimmed glasses, a small white pot with a green succulent, a blue surgical mask, a green stapler, and a white pill bottle with yellow capsules spilled out. At the bottom, there is a blister pack of white pills.

ИНСУЛЬТ

Региональный центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики
Республики Мордовия

Что такое инсульт?

- Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения.



Причины

- Ишемический инсульт чаще всего развивается при сужении или закупорке артерий - сосудов, по которым кровь поступает в мозг. Клетки мозга гибнут, не получая необходимые им кислород и питательные вещества. Такой тип инсульта называют также инфарктом мозга по аналогии с инфарктом миокарда.



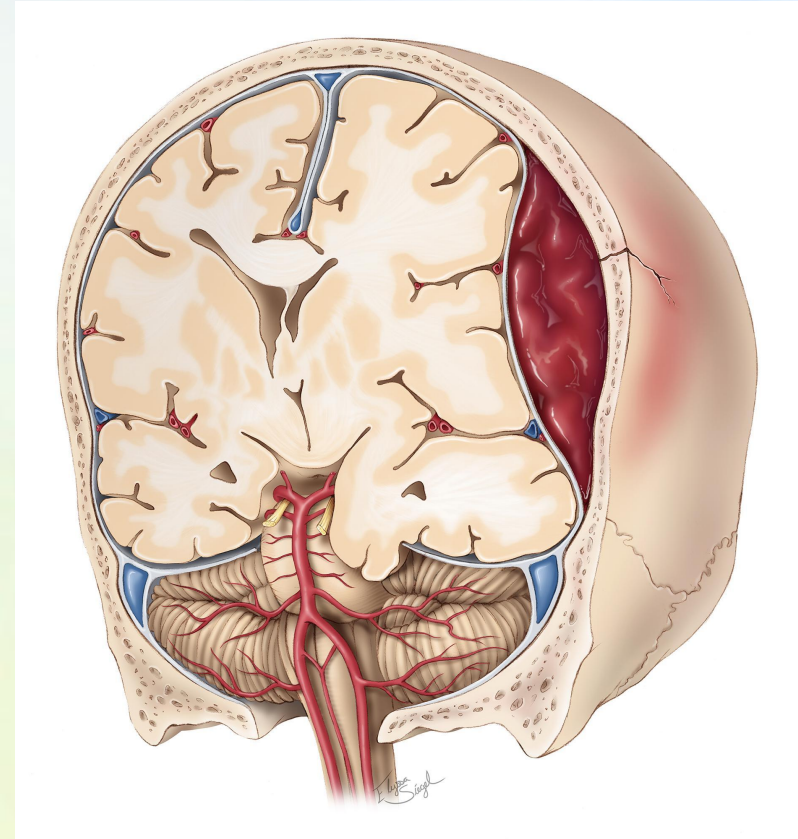
Причины



- Геморрагический инсульт чаще всего развивается при разрыве артерий. Излившаяся кровь пропитывает часть мозга, поэтому такой тип инсульта называют еще кровоизлиянием в мозг. Наиболее часто геморрагический инсульт происходит у лиц, страдающих артериальной гипертонией, и развивается на фоне повышения артериального давления. Более редкая причина геморрагического инсульта - разрыв аневризмы.

Причины

- Разрыв сосуда на поверхности мозга ведет к попаданию крови в пространство, окружающее мозг (субарахноидальное пространство). Такой тип инсульта называют субарахноидальным кровоизлиянием. Самая частая его причина - разрыв аневризмы.



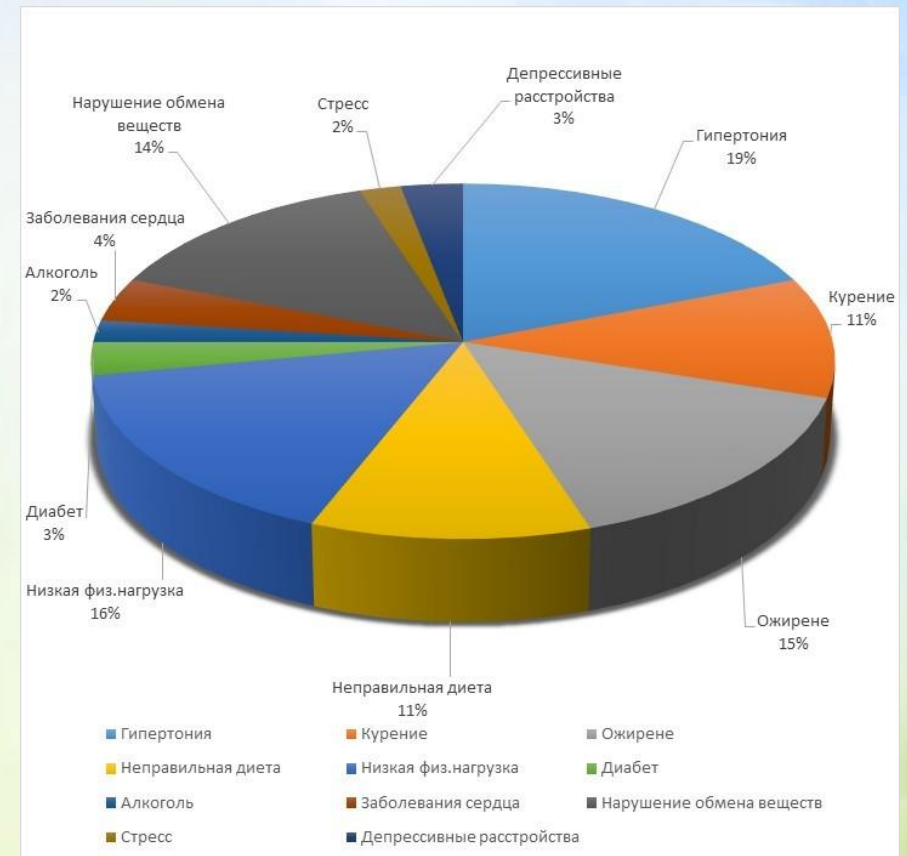
Опасность

- Любой из вышеперечисленных видов инсульта может привести к смерти человека, а пациента, успешно пережившего приступ, оставить инвалидом. Нарушение кровоснабжения лишает клетки мозга кислорода, и они погибают. С их смертью у человека может ухудшиться зрение, слух, нарушиться способность говорить и даже ходить.



Факторы риска возникновения инсульта:

- нестабильная гипертония со значительными перепадами давления;
- фибрилляция предсердий, как одно из нарушений сердечного ритма;
- сахарный диабет;
- вдыхание табачного дыма (активные и пассивные курильщики);
- употребление алкоголя (более 50 г крепкого алкоголя в день, 200 г вина или пол литра пива);
- абдоминальное ожирение (объем талии свыше 88 см у женщин или 102 см у мужчин);
- употребление соли более 5 г в сутки (чайная ложка);
- частые стрессы и психоэмоциональные перегрузки;
- гиподинамия.



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА:

Если внезапно...



нарушилось зрение на одном или обоих глазах, появилось ощущение двоения в глазах



Вызывайте «скорую» даже если проявился только один из этих признаков.

ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!

Как распознать инсульт?

- Нужно попросить больного сделать несколько простых действий:
- 1. улыбнуться – он не сможет или улыбка будет кривой (односторонней);
- 2. поднять обе руки – не сможет, либо поднимет чуть-чуть;
- 3. сказать простую фразу – речь будет заторможенной или не запомнит фразу;
- 4. высунуть язык, если он искривлен, значит это может быть инсульт.

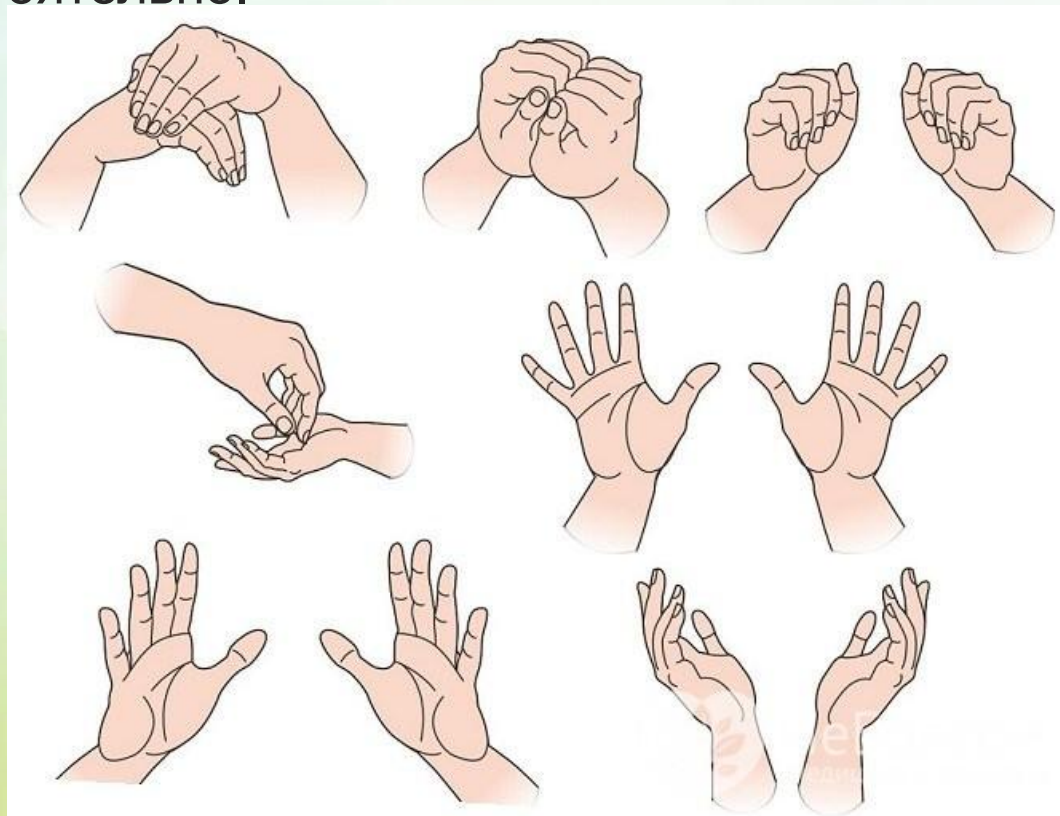


Первая помощь

- Для начала, нужно уложить больного в постель.
- Затем необходимо обеспечить приток свежего воздуха в помещение, открыв окно.
- Больного нужно освободить от пояса, расстегнуть воротничок рубашки или снять стесняющую одежду.
- После этого нужно измерить его артериальное давление.
- Внимательно следите за состоянием человека до приезда скорой.
- Во время инсульта может начаться тошнота и рвота.
- В этом случае нужно перевернуть больного на бок и подставить под нижнюю челюсть миску или лоток. Очень важно убедиться, что человеку удалось сплюнуть все массы.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

После инсульта при восстановлении дома помогут специальные тренировки. Количество и время их выполнения назначает врач, но можно использовать простые упражнения самостоятельно.



Лечебная гимнастика для восстановления движения:

- *Каждое упражнение нужно делать 4-6 раз под наблюдением родственников или сиделки.*
- **Лежа на спине расположите руки вдоль тела, спокойно вдыхайте и выдыхайте:**
 - • энергично сгибайте стопы, напрягая ноги;
 - • делайте широкие круговые вращения стопами в обе стороны;
 - • поочередно поднимайте ноги вверх;
 - • поочередно сгибайте ноги в колене, обхватывая их руками;
 - • распрямите конечности.
- **Сидя на стуле:**
 - • одновременно и поочередно поднимайтесь на носки, напрягая мышцы голени;
 - • выпрямляйте ноги вперед с напряжением бедра;
 - • сядьте на кончик стула, держась за сиденье, отводите прямую ногу в сторону поочередно.
- **Стоя сделайте ходьбу на месте:**
 - • поднимайте колени повыше;
 - • опустите руки и сделайте поворот прямой руки внутрь и наружу;
 - • положите руки на пояс, сделайте легкие наклоны туловища в сторону;
 - • шагайте вперед, разводя руки в стороны.

Упражнения для улучшения координации движений:

- бросать предмет в цель. Постепенно нужно увеличивать массу предмета, отдалять цель и уменьшать ее площадь;
- маховые движения в крупных суставах, повороты и наклоны корпуса, по состоянию больного;
- движения глазами в различных направлениях при неподвижной голове, также в зависимости от состояния больного.



Полезные советы для восстановления речи



- • вовлекайте больного в беседу: здоровайтесь и прощайтесь;
- • если идет обсуждение, сделайте так, чтобы больной слушал и принимал участие хотя бы невербально;
- • если человеку сложно назвать какие-то предметы, чаще употребляйте их названия в своей речи;
- • по мере восстановления больного исправляйте его ошибки в речи. Увеличивайте его словарный запас;
- • следите за эмоциями больного. Если человек расстраивается или становится раздраженным, смените тему.

Упражнения для тренировки внимания и памяти

- опишите ваш вчерашний день по минутам, воссоздайте полную картину того дня. Если что-то забыли, то отвлекитесь на другое дело или отдохните. Через полчаса вернитесь к упражнению и попытайтесь вспомнить еще раз;
- составьте мысленно список покупок, представьте, как выглядят продукты: их цвет, размер, упаковку. Через час попытайтесь воспроизвести этот список;
- закройте глаза, представьте цифру 1. Когда вы четко ее увидели, сотрите и представьте 2 на ее месте. Делайте так до 10.



Психологическая поддержка

- Важный момент в реабилитации после инсульта в домашних условиях — это мотивация пациента. Его оптимистичный настрой, стремление достичь поставленной реабилитационной цели.
- После инсульта уход дома должен быть психологически комфортным. У человека, перенесшего инсульт, могут возникать проблемы, связанные с контролем над эмоциями. Настроение у такого человека меняется быстро, он может быть угнетенным или в замешательстве, испытывает тревогу, страх, разочарование, враждебность и злость. Психоэмоциональные нарушения могут препятствовать восстановлению здоровья.
- В такие моменты больного нельзя оставлять надолго одного, с ним нужно разговаривать, даже если кажется, что он не слышит или не понимает вас. Обязательно стоит привлекать к бытовым делам, например, просить помочь почистить картошку или подать предмет, если это возможно.
- Обязательно гуляйте с больным, чаще выходите из дома, если это возможно, чтобы он чувствовал себя частью общества. Если человек пока не может ходить, приглашайте в гости знакомых и друзей, чтобы он мог видеть других людей и общаться с ними.



Признаки, что больной пошел на поправку:

- • проявляет интерес к окружающему, становится инициативным;
- • сам садится и ходит с ходунками или вообще без ортопедических приспособлений;
- • самостоятельно делает какие-то действия:
может помыть посуду или приготовить салат;
- • ожидает вашего прихода в назначенное время или помнит о встрече, например, во вторник в 14:00;
- • может найти слово в словаре или имя в записной книжке;
- • сам следует графику приема пищи и лекарств.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

