

### 1 ПИТАЙТЕСЬ РАЦИОНАЛЬНО

ВАЖЕН РАЗУМНЫЙ И ТЩАТЕЛЬНЫЙ ОТБОР ПРОДУКТОВ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЯМИ ОРГАНИЗМА



### 2 НЕ КУРИТЕ

0 СИГАРЕТ В ДЕНЬ



### 3 ДРУЖИТЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ

НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ИЛИ 3 КМ БЫСТРОГО ШАГА В ДЕНЬ



### 4 КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ЕСЛИ АД БОЛЬШЕ 140/90 ММ.РТ.СТ. – ПОСЕТИТЕ СВОЕГО ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА



### 5 КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

КРОВЬ ИЗ ПАЛЬЦА НАТОЩАК ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ 3,3–5,5 ММОЛЬ/Л ГЛЮКОЗЫ

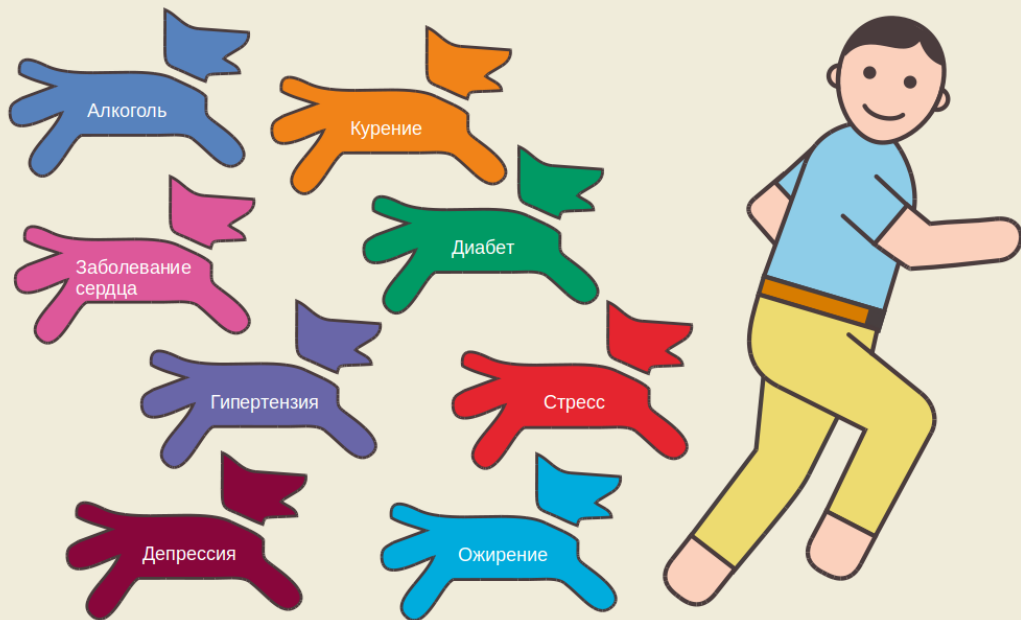


### 6 ДЕРЖИТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В НОРМЕ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА – НЕ БОЛЕЕ 5,2 ММОЛЬ/Л



## БЕГОМ ОТ ИНСУЛЬТА



# ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

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 СПАСТИ  
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ  
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

## ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ

❌ ПОЛЕЖАТЬ  
И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ



❌ ВЫПИТЬ ЧАЙ  
С КОНФЕТКОЙ



❌ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ  
СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ



**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект  
**СТОП-ИНСУЛЬТ**

сервис для добрых дел

**ДОБРО** mail.ru

dobro.mail.ru

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





УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ  
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:  
8-800-707-52-29

Юридическая и психологическая поддержка

**ФОНД ОРБИ**

[www.orbifond.ru](http://www.orbifond.ru) @orbifond #orbifond

**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект

**СТОП-ИНСУЛЬТ**

# 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 СПАСТИ  
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**  
НЕКОММЕРЧЕСКИЙ ФОНД ПОМОЩИ  
ПОДВИЖНЫМ БОЛЬНЫМ С ИНСУЛЬТОМ

сервис для добрых дел

**ДОБРО mail.ru**

dobro.mail.ru



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**2015**  
ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



# БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

в России каждый год фиксируется около 450 000 инсультов\*

## 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 вызвать 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.



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ (ИНФАРКТЕ МИОКАРДА)



ГБУЗ «Оренбургский  
областной центр  
медицинской  
профилактики»

ПАЦИЕНТ ИСПЫТЫВАЕТ:



нарастающую  
боль в груди



нехватку воздуха



сильную слабость



одышку



немедленно вызвать  
скорую медицинскую помощь

ЧТО ДЕЛАТЬ:



уложить пациента в постель  
с приподнятым изголовьем



принять полтаблетки (250 мг.)  
аспирина (разжевать, проглотить)  
и 0,5 мг. нитроглицерина (таблетку  
положить под язык, капсулу  
раскусить, но не глотать)



обеспечить поступление  
свежего воздуха (открыть  
форточки или окно)



если через 5–7 минут боли сохраняются,  
повторно принять нитроглицерин  
и повторить его прием,  
если через 10 минут после второго приема  
боли сохраняются



если после первого или последующего  
приемов нитроглицерина появилась  
резкая слабость, потливость, одышка  
необходимо лечь, поднять ноги на валик,  
выпить 1 стакан воды и далее  
нитроглицерин не принимать

## ВНИМАНИЕ!

- нельзя принимать  
аспирин при непереноси-  
мости его (аллергия), а  
также при явном обостре-  
нии язвенной болезни  
желудка ;

- нельзя принимать  
нитроглицерин при резкой  
слабости, потливости, при  
выраженной головной  
боли, головокружении,  
остром нарушении зрения,  
речи или координации  
движений.

Экстренный вызов 03  
МТС  
Билайн  
Мегафон

103





ЦОЗ «Оренбургский  
областной центр  
медицинской  
профилактики»

## КАК РАСПОЗНАТЬ ИНФАРКТ

Инфаркт миокарда – это гибель клеток сердечной мышцы вследствие нарушения их кровоснабжения. Погибшие клетки сердца замещаются рубцовой тканью, которая неспособна к сокращению. Это значительно ухудшает работу сердца.



### ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

Внезапно (приступообразно) возникающие, сжимающие, жгучие, давящие боли в области сердца (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут.

Боли могут отдавать в область левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, нижней части грудины, иногда в область верхней части живота.



Затруднение дыхания (нехватка воздуха), одышка, резкая слабость, холодный пот, возможны тошнота, рвота.

Частый неправильный пульс, нарушение ритма сердцебиения, бледность кожных покровов, неровное возбуждение с жалобами на страх смерти.

Нередко симптомы развиваются на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще – с некоторым интервалом после них.

### ДЕЙСТВИЯ:

- вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 03 ( для абонентов МТС и Мегафон – 030, Билайн – 003, для любого оператора – 112);
- расстегнуть (снять) одежду, стесняющую шею, грудную клетку, и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточку или окно);
- прекратить какую-либо физическую активность, принять полулежачее положение в кресле (лучше с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем;
- принять (разжевать и проглотить) 0,25 г. ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и положить таблетку нитроглицерина или одну дозу нитроглицерин-содержащего спрея под язык. Если есть возможность – измерить артериальное давление;
- если через 5-7 минут после приема аспирина и нитроглицерина боли в грудной клетке сохраняются, можно принять нитроглицерин повторно;
- через 10 минут после второго приема нитроглицерина, при сохранении симптомов, принять третью дозу препарата.

### НЕЛЬЗЯ

- вставать, курить, принимать пищу до особого разрешения врача!
- принимать аспирин при непереносимости его (аллергические реакции), а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки!
- принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, головокружении, выраженной головной боли, остром нарушении зрения, речи или координации движений!

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ! ИНФАРКТА МИОКАРДА – ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, НУЖДАЮЩЕЕСЯ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ЛЕЧЕНИИ, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ. ВАЖНА КАЖДАЯ МИНУТА!**

# БЫСТРЫЙ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНСУЛЬТА



ГБУЗ «Оренбургский  
областной центр  
медицинской  
профилактики»



**Попросите улыбнуться:**  
при инсульте улыбка будет кривая -  
одна сторона тела не слушается,  
уголок губ опускается, а не поднимается.



**Пусть больной скажет своё имя  
или любое простое предложение:**  
если инсульт, то речь будет замедлена,  
с запинками, как у пьяного.



**Попросите высунуть язык:**  
если инсульт, то он будет кривой  
и несимметричной формы  
либо западёт на одну сторону.



**Предложите поднять вверх руки:**  
рука с поражённой части  
тела окажется ниже другой.



**При внезапном появлении хотя бы одного из симптомов  
инсульта срочно вызывайте «Скорую помощь». У Вас есть  
только 3 часа, чтобы спасти жизнь больному.**

**Экстренный вызов 03  
МТС  
Билайн  
Мегафон** **103**

## Что делать:



Уложить больного на высокие  
подушки, подсунув их под плечи,  
лопатки, голову (голова должна быть  
приподнята над уровнем постели  
примерно на 30 градусов)



Открыть форточку или  
окно, обеспечить приток  
свежего воздуха



Расстегнуть воротничок  
рубашки, тугий ремень  
или пояс, снять  
с больного  
стесняющую одежду



Измерить  
артериальное  
давление



При первых признаках  
рвоты повернуть голову  
больного набок - рвотные  
массы не должны попасть  
в дыхательные пути





## 29 СЕНТЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Всемирный день сердца (World Heart Day) впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней.

### КАК СДЕЛАТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ?

#### - Не курите!

Сердце страдает от этой вредной привычки не меньше легких. Во время курения доступ кислорода к сердечной мышце снижается, а в кровь попадают вещества, разрушающие стенки сосудов и способствующие появлению на них кровяных пластинок. Достаточно выкуривать от одной до четырех сигарет в день, чтобы шансы развития сердечных заболеваний возрастали в разы.

Отказ от сигарет снижает степень вероятности сердечных приступов на 70%!

#### - Сохраняйте нормальный вес!

Второй враг здорового сердца – ожирение. С каждым лишним килограммом нагрузка на главный орган человека увеличивается, и «механизм» изнашивается гораздо быстрее.

#### - Откажитесь от сидячего образа жизни.

Достаточно 30 минут в день занятий спортом. Это может быть утренняя зарядка, ходьба, езда на велосипеде, работа в саду. Для людей преклонного возраста комплекс упражнений должен подбирать врач. Физическая активность делает артерии более эластичными, а, кроме того, снижает риск сердечного приступа.

- **Ограничьте потребление соленого и жирного.** Соль задерживает воду в тканях, повышает артериальное давление и создает дополнительную нагрузку на сердце.

- **Ограничьте потребление продуктов-стимуляторов и включите в рацион определенных микроэлементов.**

Возбуждение центральной нервной системы провоцирует развитие болезней сердечно-сосудистой системы. В рационе такими провокаторами являются кофе, крепкий чай, шоколад, острые приправы, алкоголь. Что касается микроэлементов, для здорового сердца и сосудов важны магний, калий и кальций. Ешьте сухофрукты, сыр, кисломолочные продукты, морскую рыбу, крупы, зелень, хлеб с отрубями

#### - Высыпайтесь.

Хороший отдых является залогом успешной работы многих органов, но сердца в первую очередь. В среднем взрослому человеку для сна необходимо не менее 7–9 часов в день.



## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ ВО ВСЕМ МИРЕ  
(17 МЛН ЖИЗНЕЙ ЕЖЕГОДНО)



### В ГРУППЕ РИСКА ЛЮДИ:

- С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ;
- С ПОВЫШЕННЫМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ;
- КУРЯЩИЕ;
- СТРАДАЮЩИЕ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ;
- ЧАСТО ИСПЫТЫВАЮЩИЕ СТРЕСС;
- ВЕДУЩИЕ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;
- ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА;

**ИЗМЕНИ ПРИВЫЧКИ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ «СОСУДИСТУЮ КАТАСТРОФУ»**



### ИНФАРКТ. ИНСУЛЬТ.

#### КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСКИ?

- ПРАВИЛО 1:** ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО (МЕНЬШЕ ЖИРНОЙ И СОЛЕНОЙ ПИЩИ, БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ).
- ПРАВИЛО 2:** ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ХОДЬБА 40 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО, ПЛАВАНИЕ, БЕГ).
- ПРАВИЛО 3:** ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (У КУРИЛЬЩИКОВ ИНФАРКТЫ И ИНСУЛЬТЫ СЛУЧАЮТСЯ В 2 РАЗА ЧАЩЕ).
- ПРАВИЛО 4:** РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ (СПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НЕДУГА).
- ПРАВИЛО 5:** КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА В КРОВИ.