



ОГБПОУ «Рязанский медицинский колледж»  
Материалы для информационной поддержки мероприятий по  
проведению мероприятий, приуроченных к Всемирному дню борьбы с инсультом



## Всемирный день борьбы с инсультом 2016



# Инсульт поддается лечению



### Доступ к медицинской помощи

Распознавание инсульта на ранних стадиях, оказание экстренной медицинской помощи с помещением больного в специализированное отделение, а также доступ к современным технологиям – все это может существенно улучшить исход инсульта.



### СОВМЕСТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Проблема инсульта касается нас всех. Нужно действовать, повышать осведомленность об инсульте в обществе и добиваться того, чтобы современная медицинская помощь при инсульте была доступна всем.

### Осведомленность о заболевании в обществе

Инсульт может случиться с любым человеком в любом возрасте. Инсульт влияет на все сферы жизни больного, он сказывается на его родных и друзьях, на его работе и условиях проживания.



## Содержание

№	Тема	Источник	Стр.
1	Всемирный день борьбы с инсультом	<a href="http://www.gnicpm.ru/PublicHealth/143">http://www.gnicpm.ru/PublicHealth/143</a>	4
2	Что делать, чтобы избежать инсульта?	<a href="http://www.gnicpm.ru/Article/21">http://www.gnicpm.ru/Article/21</a>	5
3	Что можно сделать для профилактики инфаркта и инсульта?	<a href="http://www.who.int/features/qa/27/ru/">http://www.who.int/features/qa/27/ru/</a>	6
4	Стимулирование потребления фруктов и овощей во всем мире	<a href="http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/ru/index1.html">http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/ru/index1.html</a>	8
5	"Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи больным с острыми нарушениями мозгового кровообращения"	Приказ Минздрава России от 15.11.2012 N 928н (выписка) <a href="http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&amp;base=LAW&amp;n=143427&amp;fld=134&amp;dst=100012,0&amp;rnd=0.9494242540392847#0">http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&amp;base=LAW&amp;n=143427&amp;fld=134&amp;dst=100012,0&amp;rnd=0.9494242540392847#0</a>	10
6	Материалы для ознакомления	<a href="http://www.gnicpm.ru/PublicHealth/143">http://www.gnicpm.ru/PublicHealth/143</a> <a href="http://www.worldstrokecampaign.org/get-involved/campaign-toolkit-2016/brochures-2016.html">http://www.worldstrokecampaign.org/get-involved/campaign-toolkit-2016/brochures-2016.html</a>	11

## 1. Всемирный день борьбы с инсультом

Всемирный день борьбы с инсультом (World Stroke Day) отмечается ежегодно 29 октября. Он был основан в 2006 году Всемирной организацией по борьбе с инсультом, цель его проведения заключается в привлечении внимания населения к проблеме мозговых инсультов: вопросам профилактики, своевременной диагностики и обращения за медицинской помощью, новым возможностям лечения.

Инсульт развивается из-за того, что перекрывается приток крови к части мозга. Без притока крови клетки мозга разрушаются или погибают. Повреждения клеток мозга может иметь различные последствия, в зависимости от того, в каком участке мозга оно произошло. Инсульт может приводить к нарушению способности двигаться и говорить, расстройствам эмоций, мышления и другим нарушениям.

Инсульт может случиться с любым человеком в любом возрасте. Инсульт влияет на все сферы жизни больного, он сказывается на его родных и друзьях, на его работе и условиях проживания.

Правильно и своевременно оказанная медицинская помощь при инсульте чрезвычайно важна и влияет на исход заболевания, но многие люди не получают ее.

Проблема инсульта в настоящее время волнует очень многих. Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) – самое грозное осложнение таких заболеваний сердечно-сосудистой системы, как артериальная гипертония, нарушения сердечного ритма и атеросклероз. По данным ВОЗ, ежегодно острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) переносят около 15 миллионов человек. При этом около 5 миллионов умирают от инсульта, а еще 5 миллионов пациентов остаются глубокими инвалидами.

Первыми признаками инсульта наиболее часто являются внезапное развитие односторонней слабости в конечностях, речевые нарушения, асимметрия лица, онемение половины тела, выпадение полей зрения, головокружение и дискоординация. В случае внезапного развития подобных симптомов необходимо сразу же вызвать бригаду скорой медицинской помощи для незамедлительной транспортировки больного с инсультом в специализированное инсультное отделение. Только соблюдение

золотого правила лечения инсульта - «время-мозг» может позволить при наличии показаний вовремя применить наиболее эффективный метод лечения ишемического инсульта - тромболитическую терапию и спасти пациенту жизнь.

*Тест FAST-Face Arm Speech Test* (переводится как «лицо – верхняя конечность – речь – тест» в соответствии с названием используемых критериев). Критерий «Face» оценивается следующим образом: просят улыбнуться либо показать зубы; признаком инсульта является слабость мимической мускулатуры на одной половине лица. Для оценки критерия «Arm» просят пациента поднять руки на 90° и удерживать их в таком положении; при инсульте одна из рук не может длительное время находиться в горизонтальном положении. Неразборчивость речи и невозможность повторить сказанные фразы свидетельствуют о положительном критерии «Speech».

## **2. Что делать, чтобы избежать инсульта?**

Что делать, чтобы избежать инсульта? Необходимо вовремя выявить факторы риска этого заболевания и принять необходимые меры их коррекции.

Какие основные факторы риска инсульта? Артериальная гипертония, нарушения сердечного ритма, сахарный диабет, атеросклероз сосудов, пожилой возраст – это основные факторы, которые могут привести к нарушению мозгового кровообращения.

Таким образом, для предупреждения инсульта необходимо постоянно контролировать уровень артериального давления и вести дневник артериального давления и частоты сердечных сокращений, фиксировать наличие нарушений сердечного ритма. Необходимо поддерживать оптимальный уровень глюкозы крови и холестерина. Крайне важно отказаться от курения и злоупотребления алкоголем, соблюдать рекомендации врача лечебной физкультуры, поддерживать высокий уровень физической активности, бороться с ожирением.

Риск развития повторного ОНМК у пациентов, перенесших инсульт, составляет 30%, что в 9 раз превышает риск развития инсульта в среднем в популяции.

Основными препаратами профилактики инсульта являются антитромботические препараты – антиагреганты или антикоагулянты (для пациентов с мерцательной аритмией). Важно помнить, что при антикоагулянтная терапия с использованием

варфарина эффективна только при регулярном лабораторном контроле и поддержании показателя МНО в пределах целевых значений (2,0-3,0).

Не менее важная группа препаратов профилактики ОНМК, это лекарства, снижающие уровень холестерина – статины.

Принимать назначенные врачом антиагреганты или антикоагулянты, гипотензивные препараты, статины необходимо пожизненно после выписки пациента из стационара.

Родственникам больных, перенесших тяжелый инсульт, необходимо соблюдать правильный режим кормления и гидратации, правила ухода за парализованными пациентами и их активизации.

У пациентов, перенесших инсульт, в случае выявления гемодинамически значимого атеросклероза сонных артерий в качестве вторичной профилактики ОНМК необходимо рассматривать хирургические методы реваскуляризации (восстановления кровотока).

Пациентам, имеющим факторы риска инсульта, необходимо помнить о необходимости своевременного обращения к врачу для подбора препаратов для вторичной профилактики инсульта и методов коррекции имеющихся факторов риска

### **3. Что можно сделать для профилактики инфаркта и инсульта?**

*Онлайновые вопросы и ответы Сентябрь 2015 г.*

**Вопрос:** Что можно сделать для профилактики инфаркта и инсульта?

**Ответ:** По оценкам ВОЗ, в 2012 году более 17,5 миллиона человек умерло от инфаркта или инсульта. Вопреки общепринятому мнению, более 3 из 4 таких случаев смерти, распределенных в равной степени между мужчинами и женщинами, произошли в странах с низким и средним уровнем дохода.

Обнадеживающий факт заключается в том, что 80 % преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Основными мерами профилактики являются правильный рацион питания, регулярная физическая активность и воздержание от употребления табачных изделий. Очень важно

осуществлять проверку и наблюдение за факторами риска для сердечно-сосудистых заболеваний, таких как, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и диабет.

**Правильный рацион питания.** Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира. Необходимо употреблять алкоголь в умеренных дозах.

**Регулярная физическая активность.** Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение минимум одного часа большинство дней в неделю способствует поддержанию здорового веса.

**Воздержание от употребления табака.** Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %.

**Проверяйте и контролируйте общий риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний:** Одним из важных аспектов профилактики инфаркта и инсульта является предоставление лечения и консультирование людей, подвергающихся высокому риску (тех, у кого риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на протяжении 10 лет равен или превышает 30%), и снижение риска развития у них сердечно-сосудистых заболеваний. Работник здравоохранения может оценить риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний, используя простые таблицы для оценки риска, и дать вам надлежащие рекомендации в отношении управления факторами риска.

- **Знать свое кровяное давление.** Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является одной из основных причин внезапного инсульта или инфаркта. Проверьте свое кровяное давление и знайте ваши показатели. Если давление высокое, вам необходимо изменить образ жизни — перейти на здоровое питание, снизив потребление соли, и повысить уровни физической активности. Возможно, что

для контроля кровяного давления вам будет необходимо принимать лекарственные препараты.

- **Знать уровень липидов в крови.** Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.

- **Знать уровень сахара в крови.** Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.

#### **4. Стимулирование потребления фруктов и овощей во всем мире**

*Информационный лист*

##### **Факты**

- Благодаря потреблению фруктов и овощей в достаточном количестве можно ежегодно спасать до 1,7 миллиона жизней.

- Низкий уровень потребления фруктов и овощей входит в десятку ведущих факторов риска глобальной смертности.

- По оценкам, низкий уровень потребления фруктов и овощей является причиной примерно 19% случаев желудочно-кишечного рака, 31% случаев ишемической болезни сердца и 11% случаев инсульта в мире.

##### **История вопроса**

По данным, представленным в Докладе о состоянии здравоохранения в мире 2002 года, низкий уровень потребления фруктов и овощей входит в десятку основных факторов риска, приводящих к смерти. При потреблении фруктов и овощей в достаточном количестве в мире можно потенциально спасать до 1,7 миллиона жизней ежегодно. Включение фруктов и овощей в качестве составной части в ежедневное питание может способствовать профилактике таких серьезных неинфекционных болезней (НИБ), как сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака. Потребление разнообразных овощей и фруктов обеспечивает поступление в надлежащих количествах большинства питательных микроэлементов, клетчатки и многих основных непитательных веществ. Кроме того, повышение уровня



потребления фруктов и овощей может способствовать замещению пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли.

По оценкам, низкий уровень потребления фруктов и овощей является причиной примерно 19% случаев желудочно-кишечного рака, 31% случаев ишемической болезни сердца и 11% случаев инсульта в мире. Около 85% глобального бремени болезней, вызываемых низким уровнем потребления фруктов и овощей, приходится на сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) и 15% - на раковые заболевания. По оценкам, нынешние уровни потребления фруктов и овощей в мире значительно варьируются - от менее 100 г в день в менее развитых странах до примерно 450 г в день в Западной Европе.

В последнем докладе консультации экспертов ВОЗ/ФАО по вопросам диеты, питания и профилактики хронических болезней установлены цели в области питания населения. Согласно его рекомендациям, для профилактики развития таких хронических болезней, как болезни сердца, рак, диабет и ожирение, необходимо ежедневно потреблять не менее 400 г фруктов и овощей. В докладе сообщается о наличии убедительных фактических данных, свидетельствующих о том, что фрукты и овощи снижают риск ожирения. В нем также сообщается о наличии данных, свидетельствующих о том, что они, возможно, снижают риск развития диабета. Более того, имеются убедительные данные о том, что фрукты и овощи понижают риск развития ССЗ. (В докладе уточняется, что клубни, такие как картофель и маниок, не должны причисляться к фруктам или овощам.)

Международный обзор высокого уровня в области потребления фруктов и овощей и риска развития рака, координируемый Международным агентством по исследованию рака (МАИР), позволил заключить, что употребление в пищу фруктов и овощей может снизить риск развития рака, особенно раковых заболеваний желудочно-кишечного тракта. По оценкам МАИР, во всем мире предотвратимая доля раковых заболеваний, вызванных низким уровнем потребления фруктов и овощей, составляет 5%-12% и достигает 20%-30% в отношении раковых заболеваний верхних отделов желудочно-кишечного тракта.

## **5. Приказ Минздрава России от 15.11.2012 N 928н**

**"Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи больным с острыми нарушениями мозгового кровообращения"**

*(Зарегистрировано в Минюсте России 27.02.2013 N 27353) (выписка)*

Медицинская помощь больным с ОНМК (далее - медицинская помощь) оказывается в виде:

первичной медико-санитарной помощи; скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи; специализированной медицинской помощи; паллиативной медицинской помощи.

4. Медицинская помощь оказывается в следующих условиях: амбулаторно (в условиях, не предусматривающих круглосуточное медицинское наблюдение и лечение);

вне медицинской организации (по месту вызова бригады скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи, а также в транспортном средстве при медицинской эвакуации);

стационарно (в условиях, обеспечивающих круглосуточное медицинское наблюдение и лечение).

5. Медицинская помощь оказывается на основе стандартов медицинской помощи.

6. Первичная медико-санитарная помощь предусматривает:

первичную доврачебную медико-санитарную помощь;

первичную врачебную медико-санитарную помощь;

первичную специализированную медико-санитарную помощь.

Первичная доврачебная медико-санитарная помощь осуществляется медицинскими работниками со средним медицинским образованием, первичная врачебная медико-санитарная помощь - врачом-терапевтом, врачом-терапевтом участковым, врачом общей практики (семейным врачом), первичная специализированная медико-санитарная помощь - врачами-специалистами.

При оказании первичной медико-санитарной помощи осуществляется раннее выявление больных с признаками ОНМК и направление их в медицинские организации, в структуре которых организовано неврологическое отделение для больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения (далее - Отделение). Для транспортировки больного с признаками ОНМК в указанные организации вызывается бригада скорой медицинской помощи.

## 6. Материалы для ознакомления

### Шесть симптомов мозгового инсульта

1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)
2. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица
3. Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов
4. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)
5. Внезапно возникшая трудность с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации
6. Внезапная очень сильная головная боль



У части пациентов некоторые из перечисленных симптомов возникают и длятся недолго от нескольких минут до часа. Они могут пройти самостоятельно. В основе этого явления временное прерывание кровотока по мозговой артерии. Подобное состояние врачи называют **транзиторной ишемической атакой или микроинсультом**.

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

**Будьте внимательны даже к кратковременно возникающим симптомам мозгового инсульта!**

Несовершенное обращение за помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!

**Мозговой инсульт - это заболевание, требующее экстренной медицинской помощи!**

**Лечение мозгового инсульта существует и его эффективность зависит от своевременности обращения за помощью.**

Вначале врачи устанавливают причину развития мозгового инсульта. Если причиной инсульта послужила закупорка мозгового сосуда тромбом, то в первые 3-4 часа после возникновения симптомов возможно внутривенное введение лекарственных препаратов, растворяющих тромб.

Это может обеспечить полное восстановление нарушенных функций.

Специальные методы лечения существуют и в том случае, если причиной инсульта стал разрыв мозгового сосуда.

Возможно хирургическое лечение: остановка кровотечения и удаление изливающейся крови (гематомы).

При возникновении этих симптомов немедленно звоните 03 или 112

МТС 030 Мегафон 030

Билайн 003 Скайлинк \*003

и вызывайте Скорую помощь!

### Можно ли предотвратить мозговой инсульт?

### ВМЕСТЕ ПРОТИВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта - это знание факторов, которые приводят к его развитию. Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя). А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения уровня артериального давления до уровня < 140/90 мм рт.ст. при гипертонии). Контроль факторов риска особенно важен для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеванию, а также людей, переживших ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.



### Факторы риска мозговых инсультов

- **Повышенное артериальное давление** (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- **Курение** (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- **Сахарный диабет**
- **Повышенный уровень холестерина** (> 5 ммоль/л)
- **Низкий уровень физической активности** (менее 30 мин физической активности в день)
- **Ожирение**
- **Нарушение сердечного ритма сердца** (мерцательная аритмия)
- **Избыточное употребление алкоголя** (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин).

Мозг человека нормально функционирует только при условии достаточного поступления крови по сосудам (самым основным и крупным артериям). Головной мозг даже в покое потребляет 15% крови и 20-25% кислорода, поступающего в организм при дыхании. Мозговой инсульт - одно из самых грозных сердечно-сосудистых осложнений, часто приводящее к инвалидности при несвоевременном обращении за медицинской помощью. Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу.

Закупорка сосуда тромбом и прерывание кровотока

Разрыв сосуда и излитие крови в мозговую ткань



Федеральный центр здоровья населения, Национальный институт неврологии Минздрава России  
Москва 2014

Федеральный центр здоровья детей, НИИГ, Федеральная детская неврология Минздрава России  
Москва 2014

## Взгляните в лицо фактам: ИНСУЛЬТ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.

Жизнь можно улучшить, Повысив осведомленность о заболевании в обществе Обеспечив своевременный доступ к медицинской помощи Скоординировав совместные действия

нужно знать, что инсульт разрушает жизни людей во всем мире.<sup>1</sup>

**17МЛН** инсультов **6,5МЛН** смертей **26МЛН** выживших после инсульта

правильно и своевременно оказанная медицинская помощь при инсульте чрезвычайно важна и влияет на исход заболевания, но многие люди не получают ее.

**14%** Лечение в специализированном отделении для лечения инсульта повышает вероятность благоприятного исхода на 14%<sup>2</sup>

**30%** Приемлемое количество препаратов повышает шанс благоприятного исхода инсульта на 30%<sup>3</sup>

**50%** Лечение, адаптированное на основе профиля протромбирования, повышает шанс благоприятного исхода более чем на 50%<sup>4</sup>

**Присоединяйтесь к борьбе с инсультом. Действуйте сейчас, чтобы увеличить осведомленность об инсульте и доступность помощи.**

- Необходимо осознать важность **БЫСТРЫХ ДЕЙСТВИЙ**. Запомните признаки инсульта и не забывайте о необходимости скорейшего обращения за медицинской помощью.
- Поделитесь этой информацией с родными и друзьями
- Выступайте за обеспечение доступа к лечению инсульта

**Вместе мы сможем победить инсульт.**

Присоединяйтесь к нам, посетите наш сайт: [worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org)

World Stroke Organization @WStrokeCampaign #WSD16

<sup>1</sup> Reghin et al 2014, <sup>2</sup>The Cochrane Collaboration 2013, <sup>3</sup>Emberson et al 2014, <sup>4</sup>Koyal et al 2016

## Взгляните в лицо фактам: ИНСУЛЬТ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.

Жизнь можно улучшить, Осведомленность Доступ действия

Примите участие в [worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org)

World Stroke Organization

