

## **Инсультту алдын алуу максатында:**

- Тамеки чегүүдөн баш тартыңыз. Тамеки чегүү кан тамырлардын тарышына жана алардын капталдарында атеросклеротикалык бүртүкчөлөрдүн (бляшка) пайда болуусуна түрткү болот.
- Өзүнүздүн артериялык кан басыныңга көзөмөл кылышы. Нормада болгон учурда АБ 140/90 мм сым. мам. жогору болбошу керек.
- Кандагы канттын жана холестериндин деңгээлин көзөмөлдөнүз. Нормада болгон учурда кандагы кандагы камтылышы 6,1 ммоль/л көп эмес, ал эми жалпы холестерин - 5,2 ммоль/л көп эмес болууга тийиш.
- Салмагыңызды көзөмөлдөңүз. Эркектердин белинин көлемү 94 см аялдардыкы 80 см азыраак болуусу керек.
- Тамактануу рационунузда майлуу, куурулган тамак, ышталган азыктар, кант жана таттууларды пайдаланууну азайтыңыз. Күнүнө 400 г кем эмес жашылча жана жемиштерди жениз.
- Алкоголдон баш тартыңыз.
- Туз пайдаланууну чектеңиз. Бышкан тамактарга кошумча туз кошпонүз.
- Физикалык активдүүлүк менен жумасына З жолу 40-50 мүнөттөн алектениңиз. Жөө басуу физикалык активдүүлүктүн эң эле жеткиликтүү түрү.

**Эгерде Сизде гипертония оорулары, жүрөк оорусу, кант диабети бар болсо - жашаган жериңиз боюнча дарыгердин көзөмөлүндө болунуз, анын сунуштарын так аткарыңыз жана дарыларды үзгүлтүксүз ичиңиз!**



Кыргыз Республикасынын  
Саламаттык сактоо  
министрлиги



Республикалык  
ден соопукту чындоо  
борбору

Саламаттык сактоо министрлигинин Эксперттик көнеши тарабынан 2017-жылы бекитилди.  
...типоррафиясынан басылып чыкты.  
Нускасы...

**Инсульт** - бул 24 сааттан ашык сакта-луучу же кыска убакыттын ичинде оору-лууну өлүмгө алып келе турган, капыстан пайда болгон жалпы мээ неврологиялык симптоматикасы жана/же оорунун очогу-нун пайда болуусу менен мүнөздөлгөн мээдеги кан айлануунун курч бузулушу.

Кыргызстанда инсульт өлүм себебинин жыштыгы боюнча экинчи орунда турат.

Инсульт колу-буттардын шал болуусуна, сүйлөө, көрүү жана эске тутуунун, кыймылдын координациясынын бузулушуна, майыптыкка, оор учурларда өлүмгө алып келет.

Кан тамырлардын тромбо бүтөлүп калышы менен коштолгон **ишемиялык инсульт** же анын тырышуусу жана кан тамырлардын жарылуусунун жыйынтыгында мээгэе кан куюлучу **геморрагикалык инсультту** айырмалашат.

Көпчүлүк учурларда инсульттун себеби артериялык гипертензия, атеросклероз, жүрөк оорусу, кант диабети болуп саналат.

Инсульттун өнүгүү коркунучу жогорку артериялык кан басым, ашыкча салмақ, физикалык активдүүлүк төмөн болгон учурда, тамеки чегүү, алкоголь ичимдиктерин ашыкча ичүүдө, эмоционалдык чыңалуу жана стресстерде жогорулайт.

Инсульт - олуттуу оорулардын бири, ошондуктан өз учурунда шашылыш жардам көрсөтүү үчүн анын белгилерин билүү маанилүү.

Инсульт адам үйдө, жумушта же көчөдө жүргөн учурда кайсы гана жерде болбосун кармашы мүмкүн. Ошондуктан бир же бир канча белгилердин капыстан пайда болушу кайсы гана адамды болбосун тынчсыздандырууга тийиш:



бир тараптагы кол жана/ же буттагы алсыздык жана/же кыймылдардын жок болушу, сезгичтиктин жоголушу

беттин асимметриясы (беттин кыйشاюусу). Жылмаюуга аракет кылган учурда ооздун бурчунун салаңдап калышы

баштын өтө катуу оорушу көп учурда жүрөк айлануу, кусуу менен коштолошу, эстен танышы мүмкүн

көрүнүн кескин начарлашы же бир көздүн көрүүсүнүн бузулушу

сүйлөөнүн бузулушу: так эмес жана түшүнүксүз сүйлөө же сүйлөй албайт

Белгилердин жок дегенде бирөө болгон учурда дагы ошол замат “тез жардамды” чакырыңыз.

“Тез жардамдын” диспетчерине ооруулуда инсульттун кандай белгилери байкалгандыгын айтып берүү зарыл.



## Дарыгер келгенге чейин эмне кылуу керек:



бейтапты башынын астына жаздык же кийимден валик жасап, башты 30°ка көтөрүп кандай гана болбосун горизонталдуу тегиздиктүн үстүнө жаткыруу керек

таза абанын келишин камсыздагыла – бөлмөдөгү терезелерди, эшиктерди ачкыла. Жакасынын топчуларын баштап, моюнундагы моюн орогучу чечип, галстугун баштаптула

куса баштаган болсо, кусунду дем алуу жолдоруна кирип кетүүсүнө жол бербөө үчүн бейтаптын башын канталына бургула

Жардам канчалык эрте көрсөтүлсө, татаалдашуулардан качууга жана инсульттадан кийин калыбына келүүгө ошончолук мүмкүнчүлүк көп.

Белгилер пайда болгон учурдан баштап биринчи 3-4 сааттагы жардам бир топ натыйжалуу.

## **В целях предупреждения инфаркта:**

- Откажитесь от курения. Курение способствует сужению кровеносных сосудов и образованию атеросклеротических бляшек на их стенках
- Контролируйте свое артериальное давление. В норме АД не должно быть выше 140/90 мм рт.ст.
- Контролируйте уровень сахара и холестерина в крови. В норме содержание сахара в крови - не более 6,1 ммоль/л, а общего холестерина - не более 5,2 ммоль/л.
- Контролируйте свой вес. Объем талии у мужчин должен составлять менее 94 см, у женщин менее 80 см. Индекс массы тела должен быть меньше 25 кг/м<sup>2</sup>.
- Уменьшите в рационе питания потребление жирной, жареной пищи, копченостей, сахара и сладостей. Употребляйте не менее 400 г. овощей и фруктов в день
- Откажитесь от алкоголя
- Ограничьте употребление соли. Не досаливайте готовые блюда
- Занимайтесь физической активностью 3 раза в неделю по 40-50 минут. Ходьба - самый доступный вид физической активности

**Если у вас гипертоническая болезнь, заболевания сердца, сахарный диабет - наблюдайтесь у врача по месту жительства, строго соблюдайте его рекомендации и регулярно принимайте лекарства!**

# **ИНСУЛЬТ**



# **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ**



Министерство  
здравоохранения  
Кыргызской Республики



Республиканский  
центр укрепления  
здоровья

Утверждено Экспертным советом Министерства здравоохранения КР, октябрь 2017 г.

Отпечатано в типографии... Тираж

**Инсульт** - острое нарушение мозгового кровообращения, характеризуется внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением очаговой и/ или общемозговой неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов или приводит к смерти больного в более короткий промежуток времени.

В Кыргызстане инсульт является второй по частоте причиной смертности.

Инсульт приводит к параличу конечностей, нарушению речи, зрения и памяти, координации движений, инвалидности, в тяжёлых случаях к смерти.

Различают **ишемический инсульт**, при котором происходит закупорка сосудов мозга тромбом или его спазм, и **геморрагический инсульт**, когда происходит кровоизлияние в мозг вследствие разрыва кровеносных сосудов.

В большинстве случаев причиной инсульта являются артериальная гипертензия, атеросклероз, заболевания сердца, сахарный диабет.

Риск развития инсульта увеличивается при повышенном артериальном давлении, избыточном весе, низкой физической активности, курении, чрезмерном употреблении алкоголя, эмоциональном напряжении и стрессах.

Инсульт - одно из самых серьёзных заболеваний, поэтому важно знать его признаки, чтобы вовремя оказать неотложную помощь.

Инсульт может случиться в любом месте, когда человек находится дома, на работе или на улице. Поэтому внезапное появление одного или нескольких признаков должны насторожить любого человека:



слабость и/ или, отсутствие движений, потеря чувствительности в руке и /или ноге с одной стороны



асимметрия лица (лицо перекошено). Опущение уголка рта при попытке улыбнуться



сильная головная боль, может часто сопровождаться тошнотой, рвотой. Потеря сознания



резкое ухудшение зрения или потеря зрения на один глаз



нарушение речи: невнятная и непонятная речь или не может говорить

При наличии хотя бы одного из признаков, немедленно вызывайте «скорую помощь».

Диспетчеру «скорой помощи» необходимо рассказать, какие признаки инсульта наблюдались у больного.



Чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов избежать осложнений и восстановиться после инсульта.

Наиболее эффективна помощь в первые 3-4 часа с момента появления признаков.

### Что делать до приезда врача:



уложить человека на любую горизонтальную поверхность. Приподнять голову на  $30^{\circ}$ , подложив подушку или валик из одежды



обеспечить приток свежего воздуха - открыть в помещении окна, двери. Расстегнуть воротник, снять с шеи шарф, ослабить галстук



в случае возникновения рвоты, повернуть голову человека на бок, чтобы исключить попадание рвотных масс в дыхательные пути