

Урок здоровья по профилактике инсульта (для подростков и молодежи)

Слайд №1 «Победим инсульт вместе!»

Каждый год 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом, который был установлен Всемирной организацией здравоохранения с целью привлечения общества к этой проблеме.

10% людей в мире умирают от инсульта. Это огромное число!

Одна из основных причин, влияющих на смертность, это несвоевременное и некавалифицированное оказание помощи человеку.

Во-первых, это состояние возникает внезапно и застает человека где угодно. Есть признаки, на которые нужно обращать внимание и которые предупреждают о возможном возникновении инсульта. Но многие их просто не знают и не могут оказать необходимую помощь.

Слайд №2 «Что такое инсульт?»

Инсульт — это внезапное прекращение деятельности мозга или отдельных его частей из-за внезапного нарушения кровообращения, при котором происходит повреждение или гибель нервных клеток.

Инсульт – это острое, угрожающее жизни состояние, которое является одной из главных причин смерти и инвалидности во всем мире.

Слайд №3 «Виды инсульта»

Различают два вида инсульта: ишемический и геморрагический.

Ишемический инсульт возникает, когда тромб закупоривает сосуд и препятствует притоку крови к определенной части мозга. Обычно тромб образуется где-то в отдаленных сосудах тела, затем отрывается и по кровяному руслу достигает головного мозга. Там он застревает в мелких сосудах мозга и перекрывает в них кровоток.

Геморрагический инсульт встречается значительно реже. Он происходит, когда в головном мозге «разрывается» кровеносный сосуд.

Слайд №4 «Основные факторы развития инсульта»

Инсульт может поразить любого человека, даже в молодом возрасте.

Причин (или как их еще называют, факторов риска), приводящих к развитию инсульта, много.

Некоторые факторы риска трудно контролировать – это наследственность, возраст, пол. Однако значительное количество факторов обусловлено, в основном, образом жизни.

К таким факторам относятся:

- вредные привычки (курение, избыточное потребления алкоголя, наркотики)
- гиподинамия
- чрезмерная физическая нагрузка
- ожирение
- стрессы
- заболевания сердечно-сосудистой

- повышенное артериальное давление

Слайд №5 «Как распознать инсульт»

Если вы заподозрили, что видите симптомы инсульта, проведите простой тест из трех заданий.

1. Попросите человека улыбнуться. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо один уголок губ опущен.
2. Попросите поднять руки. Если одна рука не поднимается – это один из симптомов инсульта. Так же можно попросить человека пожать вам руку. Если случился инсульт, то рукопожатие будет слабым.
3. Попросите назвать свое имя или повторить какую-нибудь фразу. Для инсульта характерны нарушения речи, и человек плохо справляется с этой задачей.

Если выполнение всех трех заданий затруднено, то это может быть инсульт!

Слайд №6 "Что делать при подозрении на инсульт?"

Немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу сказав ответившему оператору, что речь идет о подозрении на инсульт.

Номера для вызова машины «Скорой помощи» с городского телефона 03, с мобильного – 103.

Помните, что у врачей есть только 4-4.5 часа, чтобы спасти человеку жизнь и предотвратить инвалидность.

Слайд №7 «Как предотвратить инсульт»

Профилактика инсульта – это здоровый образ жизни:

- лучше не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше
- питайтесь правильно – употребляйте больше овощей и фруктов, уменьшите в рационе количество сахара, соли и животных жиров
- откажитесь от алкоголя
- регулярно занимайтесь физкультурой, потому что даже умеренная физическая нагрузка, такая как прогулка или катание на велосипеде, уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта
- старайтесь избегать стрессов
- знайте и контролируйте свое артериальное давление
- регулярно проходите медицинские осмотры

Старайтесь сами вести здоровый образ жизни и мотивировать своих родных и близких