**23-29 октября — Неделя борьбы с инсультом**

Инсульт — это острое нарушение кровоснабжения головного мозга.

**Симптомы инсульта:**

1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения;
2. Проблемы с речью;
3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;
4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;
5. Внезапная сильная головная боль.

**Факторы риска:**

1. Артериальная гипертензия (повышение давления на 7,5 мм. рт. ст. увеличивает риск ишемического инсульта вдвое);
2. Повышенный уровень холестерина в крови;
3. Атеросклероз;
4. Курение;
5. Диабет;
6. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);
7. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, мерцательная аритмия и инфаркт миокарда.

Риск развития инсульта повышает наличие сопутствующих заболеваний, к которым относят гипертоническую болезнь, высокий уровень холестерина в крови, сахарный диабет, ожирение. Если подобрана адекватная терапия и пациент четко выполняет назначения врача, это минимизирует риски.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [29 октября — Всемирный день борьбы с инсультом](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/29-oktyabrya-vsemirnyy-den-borby-s-insultom/)

**Статьи:**

* [Как избежать инсульта](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/kak-izbezhat-insulta/)
* [Реабилитация пожилого человека после инсульта: рекомендации психолога](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/reabilitatsiya-pozhilogo-cheloveka-posle-insulta-rekomendatsii-psikhologa/)
* [Психологическая реабилитация после инсульта](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/psikhologicheskaya-reabilitatsiya-posle-insulta/)
* [Инсульт: жизнь после](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/insult-zhizn-posle2/)
* [Такой разный инсульт](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/takoy-raznyy-insult/)
* [Возьми сонные артерии под бдительный контроль](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/vozmi-sonnye-arterii-pod-bditelnyy-kontrol/)
* [От инсульта могут умереть даже «курильщики-любители»](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/ot-insulta-mogut-umeret-dazhe-kurilshhiki-lubiteli/)
* [Атака на мозг](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/ataka-na-mozg/)
* [29 октября — Всемирный день инсульта](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/29-oktyabrya-vsemirnyy-den-insulta/?sphrase_id=25115)
* [«Немного алкоголя полезно для профилактики инсульта»: правда или опасный миф?](https://orbifond.ru/about-stroke/alcohol-and-stroke/)
* [Риски инсульта у курящих](https://orbifond.ru/about-stroke/smoking-and-stroke/)
* [Правила здорового питания, которые помогут избежать инсульта](https://orbifond.ru/about-stroke/healthy-food/)
* [Гипертония: как повышенное давление связано с инсультом](https://orbifond.ru/about-stroke/hypertension/)
* [Что такое транзиторная ишемическая атака](https://orbifond.ru/about-stroke/transient-ischemic-attack/)
* [Симптомы и виды инсульта](https://orbifond.ru/about-stroke/types-of-stroke/)
* [Инсульт и курение](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/insult-i-kurenie/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/yKJo/3MUtH4eu1)**:**

* Плакат «Инсульт» (2 варианта)
* Плакат «Признаки инсульта»
* Плакат «Инсульт поражает каждого четвертого»
* Плакат «Шесть симптомов мозгового инсульта»
* Буклет «Как избежать катастрофы»
* Листовка «Как распознать инсульт»
* Листовка «Инсульт. Инфаркт миокарда»

**Лекции**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/jyrQ/2tQZuoWi9)**:**

* Лекция для населения «Простые шаги для предотвращения инсульта»
* Лекция для обучающихся СОШ и СПО «Инсульт: знай, чтобы спасти»
* Лекция для медицинских работников «Оценка риска развития ОНМК при проведении ПМО и ДОГВН»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Признаки инсульта, первая помощь. Реабилитация больных после инсульта](https://vk.com/video-39950093_456239662)
* [Питание для профилактики инсульта](https://vk.com/video-39950093_456239555)
* [Инсульт можно предотвратить](https://vk.com/video-39950093_456239549)
* [Профилактика инсульта](https://vk.com/video-39950093_456239390)
* [Доступная диагностика инсульта (без звука, субтитры)](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/diagnostika_orbi/)
* [Как определить инсульт](https://drive.google.com/drive/folders/1o9cHahlXOKx922XSdO76Qex-z-KJaJhk)
* [Как распознать инфаркт, инсульт](https://drive.google.com/file/d/1EzP_NgnATAt1CRymzxBVAMZZgVSwY1S4/view?usp=share_link)
* [Как распознать инсульт?](https://drive.google.com/file/d/1UBcfW81AoJVj7MxOHX7DvI18oppI_FhY/view?usp=sharing)