

## Факторы риска развития инсульта

Нестабильная гипертония, то есть скачки давления – первый и главный наш враг.

**Помните:** давление нужно мерить дважды в день, утром и вечером, и записывать.

Принимайте лекарства от гипертонии именно так, как они назначены. Помните, что нельзя делать перерывы в их приеме – это вызывает стойкое повышение давления. Также нельзя по своему усмотрению отменять часть из них или заменять другими. Будьте аккуратны!

**Атеросклероз.** Ограничьте жиры – жирное мясо, сало, куриную кожу, молочные продукты с жирностью выше 9%. Особенно это важно в возрасте после 40 лет.

**Диабет.** Эта болезнь делает сосуды хрупкими, и риск инсульта сразу возрастает. Если такой диагноз есть – контролируйте сахар крови и соблюдайте диету. Если нет – не перегружайте себя сладким, чтобы не спровоцировать развитие диабета.

**Нарушение сердечного ритма.** Если врач поставил вам такой диагноз – аккуратно принимайте противоритмические препараты. Аритмия многократно увеличивает риск инсульта.

**Малоподвижность.** Пожалуйста, давайте нагрузки своим сосудам и мышцам – гуляйте, плавайте, катайтесь на велосипеде. Нашему телу нужно движение! Сидение в кресле на работе и дома на диване перед телевизором само по себе может сделать человека слабым и уязвимым.

*Контролируйте давление, питайтесь правильно, двигайтесь – и будьте здоровы!*

**Фонд «ОРБИ»** – единственный фонд, который борется с проблемой инсульта. В числе наших приоритетов – не точечные решения, а системные программы, которые направлены на сокращение случаев инсульта и уменьшение тяжести их последствий.

## Цели и задачи

- пропагандировать здоровый образ жизни как профилактику инсульта и других сосудистых катастроф;
  - обучить максимальное количество людей, как предупредить инсульт или вовремя распознать его, чтобы последствия были минимальными;
  - обучать близких правильному уходу за больным, перенесшим инсульт, в домашних условиях;
  - оказывать психологическую помощь больным и членам их семей;
  - обеспечивать близких информацией по оформлению инвалидности, улучшению условий лечения и получению социальных льгот и реабилитации для пациентов.
- социализировать людей с инсультом.

## Волонтеры

Если вы хотите принять участие в наших программах в качестве волонтера, пожалуйста, позвоните нам или заполните анкету на нашем сайте.

## Узнать больше о деятельности Фонда, вы можете обратившись к нам:

Адрес: 125167, г. Москва, Ленинградский проспект, д. 47, стр. 3, оф. 34  
Телефон: 8 (495) 743-48-68

info@orbifond.ru | www.orbifond.ru  
www.facebook.com/orbifond  
vk.com/orbifond | ok.ru/orbifond

**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект  
**СТОП-инсульт**

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

## КАРТА ЗДОРОВЬЯ

### ЗАПОМНИТЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

Вы сможете спасти чью-то жизнь



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?

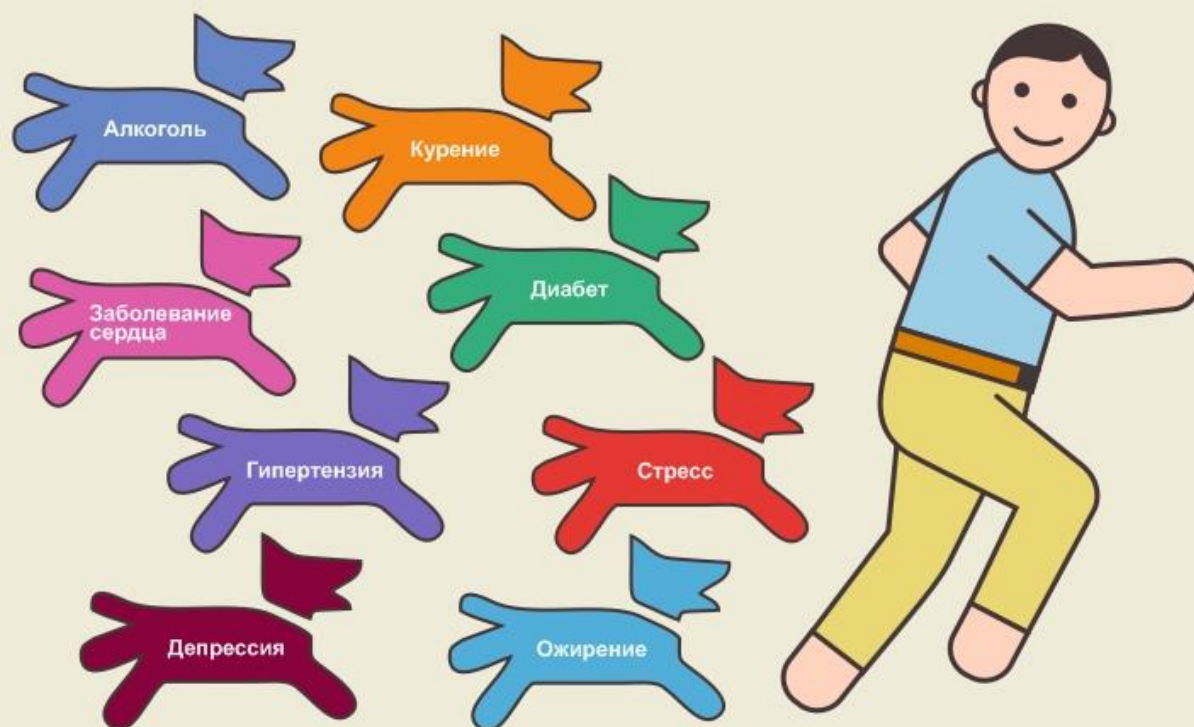


У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.

**СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ  
– ЗВОНИТЕ 103 С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА**

**SMS-пожертвование на номер 3443  
ОРБИ (пробел) сумма**

# БЕГОМ ОТ ИНСУЛЬТА



**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект  
**СТОП-инсульт**

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

 orbifond  
 orbifond  
 orbifond

## Пищевая пирамида

Расчет в хлебных единицах!  
1 хлебная единица равна количеству ккал.,  
содержащихся в 25 гр. ржаного хлеба.



**Питание** – важная часть профилактики инсульта. Основной принцип правильного питания прост – нужно ограничить животные жиры, содержащие много опасного для нас холестерина:

- пища, обогащенная животными жирами (сливочное масло, сало, жирное мясо, субпродукты, желток яиц, жирная сметана, сливки и пр.);
- продукты с высоким содержанием простых углеводов (сдобная выпечка, сладости, конфеты, пирожные, блинчики и пр.);
- острые продукты, приправы, соленья, маринады;
- различные снеки (чипсы, сухарики, сушеная рыба);
- копчености, консервы, колбасные изделия;
- кофе, крепкий чай, газированные напитки.
- алкоголь.

Мы не выбираем генетику, возраст, климат – но наше питание полностью зависит от нас!

# 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 ПОМОЩИ  
РОДСТВЕННИКАМ  
БОЛЬНЫХ  
С ИНСУЛЬТОМ  
[www.orbifond.ru](http://www.orbifond.ru)

сервис для добрых дел

**ДОБРО** mail.ru

[dobro.mail.ru](http://dobro.mail.ru)

# БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

## 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.

## ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ. УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.		РУКА ОСЛАБЛА. НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ.	
НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.		У ВРАЧА ЕСТЬ 4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ.	

## ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



# ЧТО ДЕЛАТЬ ПАЦИЕНТУ ПЕРЕЖИВШЕМУ ИНСУЛЬТ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ СТАЦИОНАРА?



1

**Обратиться в поликлинику**  
по месту жительства за направлением  
на медико-социальную экспертизу



2

**Пройти обследование**  
**для присвоения группы инвалидности**  
**и получения индивидуальной программы реабилитации**  
Филиал или главное бюро ФГБУ МСЭ вашего города



Проверьте, чтобы в ИПР были прописаны все необходимые виды, формы, объем реабилитационных мероприятий и перечень технических средств реабилитации, соответствующих потребностям инвалида



Если инвалидность не присвоена, нужно подать заявление в МСЭ об обжаловании



3

**Получить квоту на реабилитацию и получить технические средства реабилитации**  
Через территориальные центры социального обслуживания (ЦСО)



**15**  
**ДНЕЙ**

СРОК  
РАССМОТРЕНИЯ  
ЗАЯВКИ



**НЕОБХОДИМЫЕ  
ДОКУМЕНТЫ:**

- Заявление
- Паспорт
- Справка об инвалидности
- ИПР
- Полис ОМС
- СНИЛС
- Выписка из истории болезни



Благотворительный фонд ОРБИ ([www.orbifond.ru](http://www.orbifond.ru)) – фонд помощи людям, перенесшим инсульт, и их родственникам. Мы помогаем семье больного, потому что жизнь всех ее членов резко меняется, ведь у них на руках оказывается абсолютно беспомощный человек, требующий постоянного ухода. Присоединяйтесь к нам в социальных сетях, чтобы узнать больше о жизни фонда и о наших мероприятиях (фотовыставках, беговых марафонах, кинопоказах и др.).

    поддержать наши программы можно тут: <http://orbifond.ru/help/>

**450 000** инсультов в год в России

За **1** час в мире происходит **40** инсультов

**70%** остаются инвалидами

Инсульт занимает второе место в списке причин смерти после инфаркта миокарда  
Инсульт угрожает каждому пятому жителю России

Запомните простой тест, который поможет его распознать и вызвать вовремя «скорую».

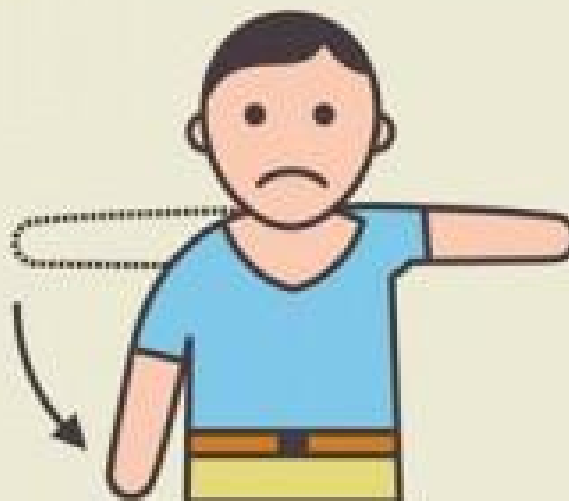


# ЗАПОМНИТЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

Вы сможете спасти чью-то жизнь



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.

**СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ – ЗВОНИТЕ 103 С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА**