

Заявка

**на участие в муниципальном конкурсе сценариев интерактивных
сценок по тематике «Популяризация телефонов спасательных служб,
определение первых признаков инсульта и инфаркта»**

№ п/п	Название работы	Фамилия Имя участника (ков) (полное) или ответственного от группы	Возраст участника (ков),	Наименование организации	Контактный телефон
1.	Сценка «Первые признаки инсульта и инфаркта»	Чуркина Лариса Ивановна	54	Первомайский филиал МАУ ГДК г. Гусева	раб. 9-44-48 моб. 89632918587

Руководитель _____ (подпись) Дата.

Сценарий на тему «Популяризация телефонов спасательных служб, определение первых признаков инсульта и инфаркта»

Цели: Распространение сведений о способах, методах сохранения жизни при первых признаках инсульта и инфаркта среди населения.

Задачи : Привлечение внимания общественности к проблемам сохранения жизни при первых признаках инсульта и инфаркта и своевременного оказания первой доврачебной помощи.

Ежегодно в России острый мозговой инсульт случается примерно у 450 тысяч человек. В то же время Россия занимает первое место по смертности от инфаркта миокарда. Эффективность медицинской помощи зависит от своевременности вызова скорой помощи. Половины смертей от инсульта и инфаркта можно было бы избежать, если бы люди знали симптомы инсульта и инфаркта, и вовремя вызвали бы бригаду «скорой помощи».

Существует такое понятие как «терапевтическое окно» — это время, в течение которого, если успеть восстановить кровоток в сердечной артерии или сосудах мозга, клетки сердца или мозга не погибнут, или погибнут частично. При инфаркте миокарда это окно составляет 6 часов, при инсульте — всего 4 часа от начала появления симптомов. Чем раньше Вы вызовете бригаду «скорой помощи», тем более эффективным будет лечение и меньше осложнений у больного от инсульта или инфаркта.

Запомним простой тест, который поможет

распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь по номеру 112

ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

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

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

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



ОРБИ

Городской центр скорой помощи
112

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

2015

1. Человек не может улыбнуться, уголок рта опущен(кривая улыбка)
2. Не может поднять обе руки, одна рука ослабла
3. Не может разборчиво произнести свое имя.

Первые признаки инфаркта миокарда

1. Нарастающая боль в груди.
2. Нехватка воздуха
3. Сильная слабость
4. Одышка

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ
(ИНФАРКТЕ МИОКАРДА)**

ПАЦИЕНТ ИСПЫТЫВАЕТ:

- нарастающую боль в груди
- нехватку воздуха
- сильную слабость
- одышку

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- немедленно вызвать скорую медицинскую помощь
- уложить пациента в позу «сидя» или «полусидя»
- принять нитроглицерин (20 мг) и 0,5 мг нитроглицерина (20 мг) (если нет противопоказаний, не разжевывать, не глотать)
- если через 5-7 минут боль сохраняется, повторить прием нитроглицерина и повторить эти шаги. Если через 10 минут после этого приема боль сохраняется
- если после первого или последующего приема нитроглицерина боль сохраняется, немедленно вызвать скорую помощь, не дожидаясь прибытия скорой помощи

ВНИМАНИЕ!

- нельзя принимать аспирин при непереносимости его (аллергия), а также при явном обострении язвенной болезни желудка;
- нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

Экстренный вызов 03
МТС
Билайн
Мегафон

103

После звонка в службу «112» - не теряйте время и подготовьтесь ко встрече с медиками скорой. Нужно уложить больного, под его голову подложить небольшую подушечку, расстегнуть всю стесняющую одежду, обеспечить доступ свежего воздуха, и, самое главное – не давать самостоятельно никаких таблеток: ни от давления, ни для разжижения крови, ни от головной боли! Все мероприятия по лечению должны проводить сотрудники скорой. Родственникам же необходимо подготовить документы для госпитализации больного.

ПРЕДУПРЕДИТЬ УДАР

Есть факторы риска, которые способствуют возникновению инсульта. Первое: это неправильный образ жизни, прежде всего, гиподинамия – недостаточная физическая активность. Любой человек должен минимум 20 минут в день проходить пешком. Второе: это, безусловно, курение, злоупотребление алкоголем. Третье: неправильное питание (когда в нашем рационе преобладают животные жиры и не хватает овощей, фруктов, рыбы, растительных масел). Также для профилактики инсультов необходимо стараться избегать стрессовых ситуаций.

Одним словом, если придерживаться здорового и активного образа жизни, то можно свести к минимуму риск возникновения острых нарушений мозгового кровообращения.

Поэтому давайте менять образ жизни!

–Больше физической активности – это может быть просто ходьба не менее 40 минут каждый день, либо плавание, легкий бег, велопрогулки.

–Боремся с лишним весом! Пациенты с ожирением больше подвержены атеросклерозу и ССЗ.

–Откажитесь от вредных привычек: не курите, не злоупотребляйте алкоголем!

–Регулярно проходите диспансеризацию. Раннее выявление факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний поможет предупредить болезнь

–контролируйте свое артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови

–питание должно быть правильным: меньше жирной и соленой пищи, больше овощей, фруктов, рыбы

Живя в неведении, многие пускают болезнь на самотёк до первого «звоночка», когда последствия могут быть уже необратимы. Давайте внимательно относиться к своему образу жизни, чтобы сердечно-сосудистые недуги обходили нас стороной!

Поэтому давайте менять образ жизни!

–Больше физической активности – это может быть просто ходьба не менее 40 минут каждый день, либо плавание, легкий бег, велопрогулки.

–Боремся с лишним весом! Пациенты с ожирением больше подвержены атеросклерозу и ССЗ.

—Откажитесь от вредных привычек: не курите, не злоупотребляйте алкоголем!

—Регулярно проходите диспансеризацию. Раннее выявление факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний поможет предупредить болезнь

—контролируйте свое артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови

—питание должно быть правильным: меньше жирной и соленой пищи, больше овощей, фруктов, рыбы

Живя в неведении, многие пускают болезнь на самотёк до первого «звоночка», когда последствия могут быть уже необратимы. Давайте внимательно относиться к своему образу жизни, чтобы сердечно-сосудистые недуги обходили нас стороной!
