

Наименование образовательного учреждения  
**МБОУ Зимовниковска СОШ №1**

## **ПРОЕКТ**

на тему

**«Профилактика и реабилитация после инсульта»**

Выполнил: ученица 11 класса  
Амина Хусаинова

Руководитель:

Бараева Г.Р. \_\_\_\_\_

2025 г.

## **Содержание**

Содержание.....	.....
Введение.....	.....
Причины инсульта.....	.....
Симптомы инсульта.....	.....
Лечение инсульта.....	.....
Профилактика инсульта.....	.....
Реабилитация после инсульта.....	.....
Образовательные мероприятия по профилактике инсульта.....	.....
Информационные материалы о профилактике и лечении инсульта.....	.....
Заключение.....	.....
Список литературы.....	.....

## **Введение**

Инсульт является одной из наиболее серьезных и распространенных медицинских проблем современности, представляя собой острое нарушение мозгового кровообращения, которое может привести к тяжелым последствиям, включая инвалидизацию и даже смерть. По данным Всемирной организации здравоохранения, инсульт занимает второе место среди причин смертности в мире, что подчеркивает его актуальность как для медицинского сообщества, так и для широкой общественности. В связи с этим, профилактика и реабилитация после инсульта становятся важными аспектами, требующими особого внимания и активных действий.

Актуальность данной работы обусловлена недостатком информации о причинах инсульта и методах его профилактики среди населения. Многие люди не осознают, что инсульт можно предотвратить, если знать и учитывать факторы риска, а также следовать рекомендациям по здоровому образу жизни. Важно отметить, что осведомленность о симптомах инсульта может существенно повысить шансы на успешное лечение, так как ранняя диагностика и своевременная медицинская помощь играют ключевую роль в исходе заболевания.

В рамках данного проекта мы планируем рассмотреть несколько ключевых тем, которые помогут глубже понять проблему инсульта и его последствия. Первая тема — причины инсульта. Мы исследуем как модифицируемые, так и немодифицируемые факторы риска, такие как возраст, пол, наследственность, а также образ жизни, включая питание, физическую активность и наличие хронических заболеваний. Понимание этих факторов позволит людям более осознанно подходить к своему здоровью и принимать меры по снижению риска.

Вторая тема — симптомы инсульта. Мы подробно остановимся на основных признаках, которые могут указывать на развитие инсульта, таких как внезапная слабость, нарушение речи, потеря координации и другие. Знание этих симптомов поможет людям быстрее реагировать на тревожные сигналы своего организма и обращаться за медицинской помощью.

Третья тема — лечение инсульта. Мы рассмотрим современные методы лечения, включая медикаментозную терапию и хирургические вмешательства, а также важность реабилитации после инсульта. Реабилитация является неотъемлемой частью восстановления, и мы обсудим различные подходы и программы, которые могут помочь пациентам вернуть утраченные функции и улучшить качество жизни.

Четвертая тема — профилактика инсульта. Мы разработаем рекомендации по изменению образа жизни, которые могут снизить риск инсульта, включая правильное питание, регулярную физическую активность, контроль артериального давления и уровня холестерина, а также отказ от вредных привычек.

Пятая тема — реабилитация после инсульта. Мы обсудим важность комплексного подхода к реабилитации, включая физическую, психологическую и социальную поддержку. Реабилитация должна быть индивидуализированной и учитывать потребности каждого пациента, что позволит максимально эффективно восстановить утраченные функции.

Шестая тема — образовательные мероприятия по профилактике инсульта. Мы планируем провести семинары и мастер-классы для целевой аудитории, где будет представлена информация о профилактике инсульта,

а также о том, как оказать первую помощь в случае его возникновения. Эти мероприятия помогут повысить уровень осведомленности населения и сформировать у людей осознанный подход к своему здоровью.

Наконец, седьмая тема — информационные материалы о профилактике и лечении инсульта. Мы создадим буклеты и другие ресурсы, которые будут доступны для широкой аудитории. Эти материалы будут содержать ключевую информацию о причинах, симптомах, методах лечения и профилактики инсульта, а также рекомендации по реабилитации.

Таким образом, данная работа направлена на повышение осведомленности населения о проблеме инсульта, его причинах и последствиях, а также на формирование у людей осознанного подхода к своему здоровью. Мы надеемся, что результаты нашего проекта помогут улучшить качество жизни людей, подверженных риску возникновения инсульта, и способствовать профилактике этого серьезного заболевания.

## **Причины инсульта**

Инсульт представляет собой тяжелое заболевание, связанное с нарушением кровообращения в мозге. Это состояние делится на две основные формы: ишемическую и геморрагическую. Ишемический инсульт происходит вследствие закупорки сосудов, прекращающей снабжение крови определённых участков мозга, что приводит к их функциональным нарушениям. Геморрагический инсульт вызван разрывом сосуда и кровоизлиянием в мозг, что также может серьёзно повредить ткани головного мозга [1].

Ключевыми факторами риска этого состояния являются гипертензия, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем и ожирение. Гипертензия, либо повышенное артериальное давление, считается одним из самых значимых предрасполагающих факторов [2]. Употребление алкоголя и курение приводят к ухудшению состояния сосудов и увеличивают вероятность образования тромбов, что в свою очередь может вызвать инсульт [3].

Недостаток физической активности играет свою роль в повышении риска инсульта. Пассивный образ жизни приводит к ухудшению состояния сердечно-сосудистой системы и затруднению кровообращения. Ожирение также отдельно выделяется как серьёзный риск, так как избыточный вес негативно влияет на метаболизм и кровяное давление, что создает предрасположенность к инсульту [4].

Кроме того, генетическая предрасположенность может увеличить риск инсульта. Наличие инсульта у родственников в первом круге означает, что состояние может развиваться и у других членов семьи, что указывает на важность изучения семейной истории здоровья пациентов [5].

Сложность заключается в том, что симптомы инсульта могут проявляться резко и остро, что делает важным быстрое реагирование и помощь. При истощении возможностей кровоснабжения мозг начинает страдать от нехватки кислорода. Восстановить кровоток в мозге очень важно в первые часы после происшествия, так как это может существенно повлиять на восстановление пациента [1].

Результаты исследований также показывают, что меры по профилактике инсульта, такие как поддержание нормального артериального давления, поддержание здорового веса и отказ от курения и алкоголя, могут значительно снизить риск развития этого состояния [2]. Организация мероприятий по повышению уровня знаний о факторах риска инсульта и правильном образе жизни также критична для снижения заболеваемости.

Для эффективной профилактики инсульта важно не только снижение курящих и пьющих людей, но и привлечение внимания к проблемам гипертензии и необходимости регулярных медицинских обследований для контроля состояния здоровья. Это особенно актуально для людей старше 55 лет, когда риск инсульта значительно возрастает. Такой подход может помочь в снижении заболеваемости инсультом и уменьшении связанной с ним инвалидности и смертности [3].

Таким образом, работа с факторами риска и образовательные мероприятия становятся неотъемлемой частью комплексного подхода к профилактике инсульта. Важно помнить, что инсульт - это не только медицинская проблема, но и социальная, требующая адекватного внимания со стороны системы здравоохранения и общества в целом.

## **Симптомы инсульта**

Симптоматика инсульта и микроинсульта является критическим фактором для своевременного реагирования и начала лечебных мероприятий. Важность быстрого распознавания признаков этих состояний заключается в том, что они могут существенно повлиять на благоприятный исход для пациента. Распознавать симптомы инсульта удобно с помощью мнемонического правила «УДАР», которое включает в себя четыре ключевых аспекта.

Первый признак – это «У» – улыбка. Неправильная асимметрия лица во время попытки улыбнуться может свидетельствовать о нарушении двигательной функции. Прыжки на счастье или обычная улыбка могут оказаться затруднительными для человека, пережившего инсульт [6]. Следующий элемент – «Д» – движение рук. Важно попросить человека поднять обе руки; если у него возникают трудности с этим, это также может указывать на наличие проблемы с мозговым кровообращением.

Третий момент – «А» – артикуляция. Затрудненная речь, неясная формулировка мыслей или смешение слов могут быть явными признаками инсульта. Невозможность корректно выразить свои мысли может быть результатом нарушения работы определенных участков головного мозга. Наконец, буква «Р» – решение; если вы заметили вышеописанные симптомы, необходимо немедленно вызвать скорую помощь [7].

Дополнительные симптомы могут варьироваться, однако к ним относятся сильная головная боль, головокружение, путаница сознания, а также онемение и слабость в конечностях. Эти проявления могут развиваться довольно быстро, подчеркивая необходимость оперативных действий [8]. Важно отметить, что время имеет ключевое значение для успешного



лечения – чем быстрее начнется медицинское вмешательство, тем больше шансов на восстановление.

При микроинсульте, или временной ишемической атаке (ТИА), наблюдаются аналогичные симптомы, но они могут проходить через короткое время. Несмотря на временный характер проявлений, такие состояния также требуют обращения к медицинскому специалисту для оценки возможных рисков инсульта в будущем [7]. При ТИА существуют аналогичные симптомы, такие как проблемы с произношением и двигательной функцией, но они проходят самостоятельно, что не снижает их серьезности.

Нарушения, возникающие в результате инсульта, зачастую используют для классификации по различным типам, включая ишемический и геморрагический инсульты. Каждый из типов может проявляться уникальными симптомами, что требует внимательного отношения со стороны медицинского персонала и потенциальных пациентов. Важно помнить, что понимание различных видов инсульта и их симптомов может существенно повлиять на скорость реагирования [8].

Выявление и понимание симптомов инсульта может сыграть решающую роль в предупреждении возникновения серьезных последствий, таких как инвалидизация или смерть. Знание основных признаков симптоматики и настороженное отношение к своему состоянию или состоянию окружающих должно стать залогом быстрого реагирования и обращения за медицинской помощью.

## **Лечение инсульта**

Лечение инсульта начинается с немедленной диагностики и оценки состояния пациента. Важным аспектом является разделение инсульта на ишемический и геморрагический, так как от этого зависят методы лечения. Ишемический инсульт, составляющий около 80% всех случаев, возникает в результате блокады сосудов, что препятствует нормальному кровоснабжению мозга. В таких случаях основная задача – восстановить проходимость сосудов и обеспечить приток крови, что может быть достигнуто путем назначения антикоагулянтов, таких как гепарин, аспирин или другие препараты, способствующие растворению тромба [9].

Для геморрагического инсульта, связанного с разрывом сосуда и образованием гематомы, может потребоваться хирургическое вмешательство. Оно направлено на удаление скопленной крови и нормализацию давления в мозге. В таких случаях выбор метода лечения зависит от местоположения и размера гематомы, а также состояния пациента [10]. Также важно учитывать сопутствующие заболевания и общее состояние пациента, такие как возраст и предшествующие инсульты [13].

Медикаментозное лечение при ишемическом инсульте может включать препараты для растворения тромба, такие как алтеплаза. Это лечение должно проводиться в течение первых трех часов после начала инсульта для достижения максимального эффекта. Важным моментом является мониторинг и корректировка дозировки, чтобы уменьшить риск осложнений [12]. При геморрагическом инсульте часто применяются средства, направленные на снижение артериального давления и профилактику повторных эпизодов [11].

Параллельно с неотложной медицинской помощью необходимо организовать дальнейшую реабилитацию после инсульта. Восстановление функций мозга и поддержка пациента критически важны для качественной жизни. Программа реабилитации чаще всего включает физиотерапию, занятия с логопедом и психологическую поддержку [10]. Как правило, она начинается в стационаре и продолжается после выписки в амбулаторных условиях. Программа должна быть индивидуализирована в зависимости от состояния пациента и степени повреждений, полученных во время инсульта [9].

Важно помнить, что реабилитация должна начаться как можно раньше, поскольку это значительно увеличивает шансы на восстановление утраченных функций [12]. Метаанализы показывают, что координированная работа междисциплинарных команд, состоящих из неврологов, терапевтов и реабилитологов, приводит к лучшим результатам, что подчеркивает необходимость командного подхода к лечению [10].

Однако не только медицинские меры важны: семья и близкие людей, перенесших инсульт, должны быть вовлечены в процесс помощи и реабилитации. Эмоциональная поддержка и забота родных играют значительную роль в успешности восстановления и адаптации пациента к новой реальности [11].

В результате лечения и реабилитации после инсульта у многих пациентов возможно значительно улучшить качество жизни и адаптироваться к вновь возникшим ограничениям. Оценка функционального состояния пациента с использованием научно обоснованных шкал позволяет правильно определить индивидуальную программу восстановительного лечения [13].

Регулярные занятия и следование рекомендациям врачей могут значительно повысить шансы на восстановление и снизить риск повторных инсультов в будущем [9].

## **Профилактика инсульта**

Профилактика инсульта представляет собой важный аспект медицинской практики, направленный на снижение заболеваемости и смертности от этого тяжелого состояния. Инсульт является одной из основных причин инвалидности и смерти в мире, и, по данным статистики, более 80% зарегистрированных случаев инсульта приходится на первичные приступы, что подчеркивает необходимость активной профилактики [16].

Профилактика делится на первичную и вторичную. Первичная профилактика нацелена на здоровое население и включает в себя мероприятия по выявлению и устранению факторов риска, таких как гипертония, диабет и высокий уровень холестерина в крови. Эти факторы могут значительно увеличить вероятность инсульта, поэтому их контроль и корректировка могут помочь предотвратить его развитие [17].

Контроль артериального давления является одной из самых приоритетных задач. Пациенты с гипертонией должны получать соответствующую медикаментозную терапию и придерживаться рекомендаций врачей по изменению образа жизни. Снижение уровня стресса, регулярные физические нагрузки и правильное питание способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы и снижению риска инсульта. Физическая активность не только улучшает общее состояние здоровья, но также способствует укреплению сосудов головного мозга [14].

Регулярные медицинские осмотры также играют важную роль в профилактике инсульта. Они позволяют раннее выявление заболеваний, которые могут привести к инсульту. Важно следить за изменениями в здоровье и вовремя обращаться за медицинской помощью при возникновении симптомов, таких как головокружение, слабость или

потеря равновесия [15].

При наличии факторов риска также возможна вторичная профилактика, которая направлена на предотвращение повторных случаев инсульта у уже перенесших эту болезнь. Она включает в себя регулярный мониторинг состояния здоровья, применение антитромбоцитарных средств, статинов и других препаратов, способствующих изменению метаболизма и снижению показателей, способствующих рецидиву [18].

Кроме того, методы образования и информирования населения о факторах риска и симптомах инсульта способствуют повышению осведомленности и вовлеченности граждан в собственное здоровье. Программы по обучению лечебным практикам среди медицинских работников также важны для обеспечения качественной профилактики и реабилитации пациентов, подверженных инсультам. Врачи, медсестры и другие специалисты должны быть обучены по последним научным данным и рекомендациям в области профилактики инсульта, что повысит качество оказываемой помощи и уменьшит количество случаев.

Специализированные клиники и организации могут разрабатывать программы реабилитации и профилактики инсульта, учитывая индивидуальные особенности и потребности пациентов. Персонализированный подход к каждому пациенту обеспечит более высокую степень успеха профилактических мероприятий и улучшит качество жизни [14].

Общее понимание и осознание важности профилактики инсульта среди населения и медицинских работников может быть залогом успеха в борьбе с этой серьезной болезнью. Своевременное вмешательство, соблюдение рекомендаций специалистов и регулярная физическая активность помогут

снизить риск возникновения инсульта и улучшить здоровье населения в целом.

## **Реабилитация после инсульта**

Реабилитация пациентов после инсульта представляет собой многоэтапный и индивидуально ориентированный процесс. Каждый случай уникален, и восстановление может занять время от нескольких недель до нескольких лет, в зависимости от степени тяжести инсульта и других факторов. Необходимо понимать, что если нарушение сохраняется более 12 месяцев, это может привести к хроническим состояниям [19].

С первых дней после инсульта основное внимание врачей сосредоточено на стабильности состояния пациента и восстановлении жизненно важных функций. Однако переход к реабилитации становится необходимым, как только состояние стабилизируется. Этот этап предстает как неотъемлемая часть лечебного процесса, включающего физическую, терапевтическую и социальную реабилитацию, что способствует лучшему восстановлению утраченных навыков и адаптации пациента к новой жизни [20].

Физическая реабилитация особенно важна, так как нацелена на восстановление двигательной активности и речи. Она подразумевает комплекс процедур, направленных на восстановление всех утраченных функций, начиная с простых движений и заканчивая полноценными действиями, такими как ходьба и общение. Стратегия реабилитации должна быть адаптирована к конкретным потребностям пациента, учитывая его эмоциональное состояние и уровень физической активности [21].

Также стоит отметить, что поддержка со стороны родственников и близких играет значительную роль в процессе реабилитации. Ведь наличие близкого человека, готового поддержать и мотивировать, существенно влияет на успешность восстановления. Важно, чтобы семья



понимала, что процесс может быть долгим и потребует терпения [22]. К тому же, реабилитация должна проводиться под контролем специалистов, так как неэффективные упражнения или неправильная нагрузка могут привести к ухудшению состояния [23].

Участие в реабилитационных программах, предлагаемых специализированными центрами, может значительно повысить шансы на успешное восстановление. Здесь работают квалифицированные специалисты, способные правильно организовать процесс реабилитации, а также предоставить необходимые ресурсы и оборудование для более эффективного лечения. Более того, такой подход позволяет учитывать индивидуальные потребности каждого пациента, его физические возможности и эмоциональное состояние [20].

Финальным этапом реабилитации является оценка достигнутых результатов и дальнейшая корректировка программы в зависимости от прогресса. Необходимо помнить, что реабилитация не завершается с окончанием курса, а может продолжаться на протяжении всей жизни пациента [19]. Реабилитация после инсульта — это не только восстановление утраченных функций, но и формирование новых стратегий для адаптации к повседневной жизни.

Объединение всех этих факторов – физического, эмоционального и социального, создает основу для разностороннего подхода к реабилитации, что является критически важным для достижения наилучших результатов в восстановлении. Каждому пациенту нужна программа, адаптированная именно для него, чтобы помочь не только вернуться к привычной жизни, но и возможно, преодолеть сложности, возникшие после инсульта [22].

## **Образовательные мероприятия по профилактике инсульта**

Образовательные мероприятия по профилактике инсульта включают в себя целый ряд инициатив, направленных на повышение информированности населения о факторах риска и методах предотвращения этого тяжелого заболевания. Важно, чтобы люди знали, что профилактика инсульта может существенно снизить вероятность его возникновения. Основные элементы таких мероприятий включают лекции, видеоролики, информационные буклеты и семинары.

В рамках образовательных инициатив в Москве активно разрабатываются и распространяются видеоролики, лифлеты и презентации, ориентированные как на пациентов, так и на их родственников. Эти ресурсы содержат информацию о методах профилактики, акцентируя внимание на важности здорового образа жизни [24]. Например, проведение лекций позволяет детально обсудить факторы риска инсульта и важность их коррекции. Обсуждаются аспекты как первичной, так и вторичной профилактики, что позволяет людям самостоятельно контролировать свое состояние здоровья.

Исследования показывают, что возраст является важным фактором риска развития инсульта. С увеличением возраста вероятность инсульта возрастает. Например, после 50 лет эта вероятность удваивается каждые 10 лет, что подчеркивает необходимость регулярного мониторинга состояния здоровья для людей старшего возраста [27]. Образовательные мероприятия должны учитывать таких пациентов и предлагать решения, направленные на их активное участие в контроле собственных рисков.

Анкетирования, проведенные в рамках этих мероприятий, показывают, что большинство участников достаточно информированы о навыках

первой помощи при инсульте [25]. Это свидетельствует о высоком уровне осведомлённости, однако необходимо продолжать развивать обучающие программы, чтобы охватить как можно больше людей, включая их семьи. Таким образом, школы здоровья и специализированные курсы могут стать эффективным инструментом для повышения информированности о профилактике инсульта [26].

Планируя образовательные программы, важно учитывать и социально-экономические аспекты. Например, различные группы населения могут по-разному воспринимать информацию, и важно адаптировать подходы для достижения максимально широкой аудитории [14]. В этом контексте, важно не просто транслировать информацию, но и мотивировать людей к изменениям, что может включать в себя поддержку социальных кампаний, направленных на популяризацию здорового образа жизни.

Использование технологий, таких как онлайн-платформы для проведения вебинаров и хранения обучающих материалов, может значительно расширить доступ к информации. Это особенно актуально в условиях, когда люди часто ограничены в возможностях посещения оффлайн мероприятий. Использование доступных ресурсов, таких как видеоролики и электронные буклеты, обеспечивает легкость в доступе к информации и повышает уровень вовлеченности населения [24].

Среди важных аспектов образовательных мероприятий необходимо отметить работу с врачами и медицинским персоналом, которые также должны быть озабочены вопросами профилактики инсульта. Подобные обучающие курсы для специалистов здравоохранения могут укрепить их знания и повысить уровень осведомленности в этом важном вопросе [25]. Это приведет к тому, что пациенты будут получать более

квалифицированные рекомендации и поддержку.

Дополнительно стоит задействовать ресурсы местных сообществ и общественных организаций для распространения информации о профилактике инсульта. Социальные инициативы могут сыграть значительную роль в повышении осведомленности среди населения. Специализированные мероприятия, посвященные теме здорового образа жизни, их профилактике и раннему выявлению симптомов могут улучшить общее состояние здоровья населения [26].

Итак, образовательные мероприятия по профилактике инсульта представляют собой важный элемент общей стратегии борьбы с этим заболеванием. Комплексный подход к обучению населения, внимательное отношение к факторам риска и активная работа в сообществе помогут значительно снизить заболеваемость инсультом и улучшить качество жизни людей, находящихся в группе риска.

## **Информационные материалы о профилактике и лечении инсульта**

Профилактика и реабилитация после инсульта — важные аспекты, которые требуют комплексного подхода и постоянного внимания как со стороны медицинских специалистов, так и со стороны самих пациентов. Подходы к профилактике делятся на первичную и вторичную. Первичная профилактика включает мероприятия, направленные на предотвращение первого инсульта. Среди самых действенных рекомендаций выделяются снижение массы тела, отказ от курения и увеличение физической активности [27]. Эти меры часто оказываются более эффективными, чем медикаментозное лечение.

У людей с высоким риском, например, страдающих мерцательной аритмией, часто рекомендуются антитромботические препараты, такие как антиагреганты и антикоагулянты. Они позволяют снизить риск возникновения инсульта, особенно ишемического [28]. Напротив, вторичная профилактика предназначена для пациентов, уже перенесших инсульт. Она включает коррекцию факторов риска и контроль за состоянием здоровья, чтобы предотвратить повторное событие. Примерно 20% пациентов могут столкнуться с повторным инсультом в течение первого года после первичного случая.

Специалисты подчеркивают важность психологического просвещения больных и их родственников [29]. Что касается рекомендаций, важно обратить внимание на следующие аспекты: регулярный мониторинг артериального давления, уровень холестерина, а также поддержание здорового образа жизни. Это касается как питания, так и физической активности [30]. Люди, перенесшие инсульт, должны понимать, что их образ жизни играет ключевую роль в профилактике повторного инсульта.

Часто недооценивается влияние стресса и переутомления на возникновение инсульта. Поэтому психологическая поддержка и релаксация могут стать важными частями реабилитации, а также в профилактике инсульта. При этом современный подход к реабилитации включает не только физические упражнения, но и когнитивные тренировки, направленные на восстановление мозговых функций [14]. Это делается для улучшения качества жизни пациентов и их социальной адаптации.

Важно, чтобы пациенты понимают, что профилактика инсульта не заканчивается на выписке из больницы, но продолжается на протяжении всей жизни. Врачебные консультации, контроль здоровья, соблюдение рекомендаций по образу жизни являются необходимыми элементами как для профилактики, так и для поддержания здоровья после инсульта. Создание операторов медицинской помощи и профилактических программ является ключевым шагом для снижения уровня новой заболеваемости, что видится как важный шаг к улучшению общественного здоровья в целом.

Качественная реабилитация помогает не только восстановить утраченные функции, но и снижает вероятность повторных инсультов [27]. Для этого требуется комплексный подход, включающий участие неврологов, психотерапевтов и реабилитологов. Тесное сотрудничество между всеми специалистами гарантирует наиболее успешное восстановление и адаптацию пациентов к новым условиям жизни. Ожидается, что высококачественная помощь адаптируется к индивидуальным нуждам каждой группы пациентов, что значительно повысит шансы на успех реабилитации.

## **Заключение**

В заключение данной работы следует подчеркнуть, что инсульт представляет собой одну из наиболее серьезных медицинских проблем современности, оказывая значительное влияние на здоровье населения и качество жизни людей. Важность профилактики и реабилитации после инсульта не может быть переоценена, так как именно эти аспекты способны существенно снизить заболеваемость и смертность, а также улучшить качество жизни тех, кто уже столкнулся с этой болезнью.

Исследование причин и симптомов инсульта, проведенное в рамках данного проекта, позволило выявить ключевые факторы, способствующие возникновению этого состояния. Среди них можно выделить такие, как гипертония, сахарный диабет, атеросклероз, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и стресс. Понимание этих причин является основой для формирования осознанного подхода к собственному здоровью, что, в свою очередь, способствует профилактике инсульта.

Разработка информационных материалов о лечении и профилактике инсульта стала важным шагом в повышении осведомленности населения. Буклеты, созданные в рамках проекта, содержат доступную и актуальную информацию, которая может быть полезна как для людей, находящихся в группе риска, так и для их близких. Эти материалы помогут не только в распознавании симптомов инсульта, но и в понимании важности своевременного обращения за медицинской помощью.

Проведение семинаров и мастер-классов для целевой аудитории стало еще одним важным элементом проекта. Эти мероприятия позволили не только донести информацию о профилактике инсульта, но и создать пространство для обсуждения, обмена опытом и получения ответов на актуальные

вопросы. Образовательные мероприятия способствовали формированию активной позиции участников в отношении своего здоровья, что является важным аспектом в профилактике инсульта.

Кроме того, обеспечение доступа к ресурсам для дальнейшего изучения темы инсульта является необходимым условием для повышения уровня осведомленности населения. Важно, чтобы люди имели возможность самостоятельно изучать информацию о факторах риска, методах профилактики и реабилитации, что позволит им принимать более обоснованные решения в отношении своего здоровья.

Реабилитация после инсульта, как показано в работе, является многоэтапным процессом, требующим комплексного подхода. Она включает в себя не только медицинские, но и социальные, психологические и физические аспекты. Важно, чтобы пациенты и их семьи знали о доступных методах реабилитации и поддержке, что поможет им быстрее адаптироваться к новым условиям жизни и восстановить утраченные функции.

Таким образом, проект, посвященный профилактике и реабилитации после инсульта, имеет большое значение для повышения осведомленности населения о данной проблеме. Он способствует формированию у людей осознанного подхода к своему здоровью, что, в конечном итоге, может привести к снижению заболеваемости инсультом и улучшению качества жизни. Важно продолжать работу в этом направлении, расширяя охват мероприятий и углубляя знания о профилактике и реабилитации, чтобы каждый человек мог получить необходимую информацию и поддержку в борьбе с инсультом.



## Список литературы

1. Инсульт — суть, причины, признаки, симптомы, последствия... [Электронный ресурс] // citilab.ru - Режим доступа: <https://citilab.ru/articles/insult-prichiny-priznaki-lechenie-diagnostika/>, свободный. - Загл. с экрана
2. Причины инсульта — почему возникает мозговой удар... [Электронный ресурс] // unclinic.ru - Режим доступа: <https://unclinic.ru/prichiny-insulta-pochemu-voznikaet-mozgovo-udar/>, свободный. - Загл. с экрана
3. Инсульт: причины, признаки, виды, диагностика, лечение... [Электронный ресурс] // www.smclinic-spb.ru - Режим доступа: <https://www.smclinic-spb.ru/zabolevaniya/insult>, свободный. - Загл. с экрана
4. Инсульт - что это, как распознать, признаки и симптомы [Электронный ресурс] // gemotest.ru - Режим доступа: <https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/insult/>, свободный. - Загл. с экрана
5. Геморрагический и ишемический инсульты. Первые признаки. [Электронный ресурс] // www.fdoctor.ru - Режим доступа: <https://www.fdoctor.ru/bolezni/insult/>, свободный. - Загл. с экрана
6. Как определить микроинсульт у человека: первые симптомы... [Электронный ресурс] // yusupovs.com - Режим доступа: <https://yusupovs.com/articles/neurology/kak-opredelit-mikroinsult-u-cheloveka/>, свободный. - Загл. с экрана
7. Инсульт: симптомы и первые признаки, как распознать и оказать... [Электронный ресурс] // m-y.ru - Режим доступа: <https://m-y.ru/articles/simptomy-i-pervye-priznaki-insulta/>, свободный. - Загл. с экрана
8. Как распознать прединсультное состояние первая помощь при... [Электронный ресурс] // kdl.ru - Режим доступа: <https://kdl.ru/patient/blog/insulit>, свободный. - Загл. с экрана

9. Ишемический инсульт головного мозга: что это такое, симптомы... [Электронный ресурс] // [probolezny.ru](http://probolezny.ru) - Режим доступа: <https://probolezny.ru/insult-ishemicheskiy/>, свободный. - Загл. с экрана
10. Лечение инсульта в стационаре: длительность пребывания... [Электронный ресурс] // [yusupovs.com](http://yusupovs.com) - Режим доступа: <https://yusupovs.com/articles/neurology/lechenie-insulta-v-statsionare/>, свободный. - Загл. с экрана
11. Инсульт, причины, симптомы и лечение | Заболевания головного... [Электронный ресурс] // [cmrt.ru](http://cmrt.ru) - Режим доступа: <https://cmrt.ru/zabolevaniya/golovnogo-mozga/insult/>, свободный. - Загл. с экрана
12. Препараты при инсульте головного мозга | Университетская... [Электронный ресурс] // [unclinic.ru](http://unclinic.ru) - Режим доступа: <https://unclinic.ru/preparaty-pri-insulte-golovnogo-mozga/>, свободный. - Загл. с экрана
13. Инсульт мозга: ишемический, геморрагический - симптомы... [Электронный ресурс] // [www.vidal.ru](http://www.vidal.ru) - Режим доступа: <https://www.vidal.ru/encyclopedia/nevrologia/insult>, свободный. - Загл. с экрана
14. Как избежать инсульта: профилактика лекарственная... [Электронный ресурс] // [yusupovs.com](http://yusupovs.com) - Режим доступа: <https://yusupovs.com/articles/neurology/kak-izbezhat-insulta/>, свободный. - Загл. с экрана
15. Как избежать инсульта? Советы невролога [Электронный ресурс] // [gastroe.ru](http://gastroe.ru) - Режим доступа: <https://gastroe.ru/poleznaya-informatsya/blog/kak-izbezhat-insulta-sovety-nevrologa/>, свободный. - Загл. с экрана
16. Первичная и вторичная профилактика инсульта [Электронный ресурс] // [yandex.ru](http://yandex.ru) - Режим доступа: <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7177>, свободный. - Загл. с экрана

17. Как избежать инсульта [Электронный ресурс] // [peredelkinokardio.ru](http://peredelkinokardio.ru) - Режим доступа: <https://peredelkinokardio.ru/articles/insult/kak-izbezhat-insulta/>, свободный. - Загл. с экрана
18. Правильная профилактика инсульта: лекарства, препараты... [Электронный ресурс] // [megion-pnb.ru](http://megion-pnb.ru) - Режим доступа: <https://megion-pnb.ru/info/novosti-i-stati/stati/316/>, свободный. - Загл. с экрана
19. Реабилитация после инсульта: этапы восстановления [Электронный ресурс] // [polyclin.ru](http://polyclin.ru) - Режим доступа: <https://polyclin.ru/articles/reabilitaciya-posle-insulta/>, свободный. - Загл. с экрана
20. Реабилитация после инсульта в Новосибирске | Лечение... [Электронный ресурс] // [rc-lesnoy.ru](http://rc-lesnoy.ru) - Режим доступа: <https://rc-lesnoy.ru/napravleniya/reabilitatsiya-posle-insulta/>, свободный. - Загл. с экрана
21. Реабилитация после инсульта в санатории | PARUS medical... [Электронный ресурс] // [parusmedical.ru](http://parusmedical.ru) - Режим доступа: <https://parusmedical.ru/health-rehabilitation/programs/reabilitaciya-posle-insulta>, свободный. - Загл. с экрана
22. Реабилитация после инсульта - цена за сутки в Новосибирске [Электронный ресурс] // [icfclinic.ru](http://icfclinic.ru) - Режим доступа: <https://icfclinic.ru/reabilitaciya/recovery-after-stroke-and-traumatic-brain-injury-full-day-program/>, свободный. - Загл. с экрана
23. Лечение после инсульта в Новосибирске | Клиника НИИТО [Электронный ресурс] // [clinicniito.ru](http://clinicniito.ru) - Режим доступа: <https://clinicniito.ru/insult/>, свободный. - Загл. с экрана
24. Федеральное государственное бюджетное образовательное... [Электронный ресурс] // [irkgmu.ru](http://irkgmu.ru) - Режим доступа: [https://irkgmu.ru/src/downloads/898df107\\_posobie.\\_pervichnaya\\_profilaktika\\_i\\_nsultov\\_\(avtosohranennyiy\).pdf](https://irkgmu.ru/src/downloads/898df107_posobie._pervichnaya_profilaktika_i_nsultov_(avtosohranennyiy).pdf), свободный. - Загл. с экрана

25. Организация Школы профилактики инфарктов и инсультов... [Электронный ресурс] // [cmpmos.ru](http://cmpmos.ru) - Режим доступа: <https://cmpmos.ru/spetsialistam/profilaktika-hniz/organizatsiya-shkoly-profilaktiki-infarktov-i-insu/>, свободный. - Загл. с экрана
26. Изучение образовательных мероприятий по профилактике... [Электронный ресурс] // [tr-page.yandex.ru](http://tr-page.yandex.ru) - Режим доступа: <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39512242/>, свободный. - Загл. с экрана
27. Первичная и вторичная профилактика инсульта [Электронный ресурс] // [gospital.by](http://gospital.by) - Режим доступа: <https://gospital.by/zozh/informatsionnye-materialy-dlya-naseleniya/641-pervichnaya-i-vtorichnaya-profilaktika-insulta>, свободный. - Загл. с экрана
28. Инсульт: профилактика. Как не допустить инсульт головного мозга [Электронный ресурс] // [peredelkinokardio.ru](http://peredelkinokardio.ru) - Режим доступа: <https://peredelkinokardio.ru/articles/insult/insult-profilaktika-kak-ne-dopustit-insult-golovnogo-mozga/>, свободный. - Загл. с экрана
29. Профилактика инсульта — ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России [Электронный ресурс] // [gnicpm.ru](http://gnicpm.ru) - Режим доступа: <https://gnicpm.ru/articles/pacientam-articles/profilaktika-insulta.html>, свободный. - Загл. с экрана
30. Профилактика вторичного инсульта — памятка... [Электронный ресурс] // [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru) - Режим доступа: <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/profilaktika-vtorichnogo-insulta-pamyatka-po-psikhologicheskomu-prosveshcheniyu/>, свободный. - Загл. с экрана