

В рамках Дня сердца акция «Узнай свое АД»

29 сентября 2015г. обучающиеся Ирбитского филиала в рамках Дня сердца организовали на площади им. Г.К. Жукова волонтерскую акцию «Узнай свое АД» с измерением артериального давления и раздачей информационных материалов по профилактике инсультов. Участвовали 9 волонтеров, охватили 56 человек.



Если вы видите, что человек рядом с вами чувствует себя плохо, проведите с ним тест с коротким названием «УЗП». Попросите его:

- улыбнуться – улыбка после инсульта больше похожа на оскал и выглядит неестественно;
- заговорить – важно, чтобы он смог повторить за вами простую фразу, например, «Солнце светит как желток»;
- поднять вверх обе руки и продержать их так 10 секунд

Даже если человек уверяет, что он в порядке, но не может выполнить эти простые действия, надо срочно вызывать бригаду скорой помощи.

Надо понимать, что инсульт может произойти и у вполне здорового человека, если, например, по каким-то причинам его давление резко повысится.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ

1. Избегайте ситуаций, провоцирующих перепады давления. Если вы знаете, что у вас есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, не стоит доводить температуру в бане до максимума, как и нырять после этого в прорубь.

Чтобы взять давление под контроль, не забудьте выяснить свою норму – это станет отправной точкой в экстренных ситуациях. То, что для гипертоника чуть выше обычного, для гипотоника может быть смертельно опасным.

2. Следите за пульсом: повышенное давление и учащенное сердцебиение идут рука об руку. Избегайте чрезмерных нагрузок, перетренированности, прислушивайтесь к себе, чтобы не выходить за пределы своих возможностей.

3. Сократите потребление жирного и сладкого, держитесь подальше от сигарет и алкоголя. В том, что касается инсульта, применимы все стандартные советы о ЗОЖ.

4. Проходите обследование раз в год: врач-терапевт измерит пульс, давление, назначит анализы крови. Если у вас были какие-то из перечисленных выше симптомов, обязательно сообщите о них врачу. Возможно, вам необходимо более глубокое исследование.

5. Выучите наизусть и расскажите друзьям о тесте «УЗП»: улыбнуться, заговорить, поднять руки. Его должен знать каждый.



ИРБИТСКИЙ ФИЛИАЛ
ГБОУ СПО «СОМК»

ПЯТЬ ПРАВИЛ «КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ИНСУЛЬТА»



ИРБИТ
2015

Акция «Всероссийский день ходьбы»

В рамках международного движения «Спорт для всех», в г. Ирбите 01.10.2015г. проводился фестиваль «Всероссийский день ходьбы» целью которого была:

- Популяризации ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы.



Данная акция проводилась под девизом: «Здоровье актуально всегда!». В ней приняли активное участие обучающиеся Ирбитского филиала, специальности Сестринское дело 191 гр., под руководством куратора Распутиной Н.Э. Участники преодолели дистанцию 1,5 км. по группам девушки и юноши. С дистанции никто не сошел, а в лидерах среди юношей был Юдин Иван, а среди девушек Огородник Анастасия. В завершении акции всем участникам были вручены сертификаты. За активное участие и помощь в организации фестиваля филиал был награжден Почетной Грамотой «Центра развития культуры, спорта и молодежной политики» МО г. Ирбит.

