

# ИНСУЛЬТ

Инсульт – это состояние, вызванное снижением мозгового кровотока или кровоизлиянием в ткань мозга

## Симптомы

- ✓ Потеря чувствительности или паралич одной из сторон тела
- ✓ Полная или частичная потеря зрения
- ✓ Нарушение речи
- ✓ Сильная головная боль
- ✓ Нарушение походки
- ✓ Потеря сознания

## Факторы риска

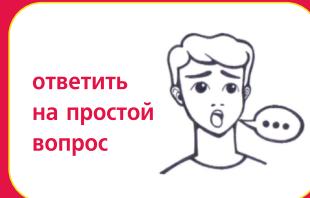
- ✓ Артериальная гипертония
- ✓ Высокий уровень холестерина
- ✓ Сахарный диабет
- ✓ Заболевания сердца
- ✓ Курение
- ✓ Избыточный вес
- ✓ Стрессы

## Как распознать инсульт

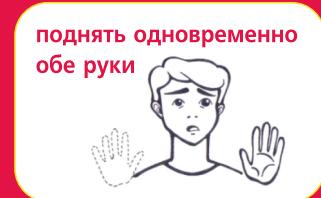
ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА:



улыбнуться



ответить  
на простой  
вопрос



поднять одновременно  
обе руки

- ✓ Улыбка искривлена или ассимметрична
- ✓ Отвечает невнятно, речь нарушена
- ✓ Не может держать руки на одном уровне

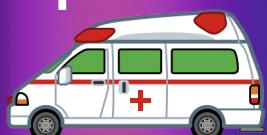
## Неотложные действия:

ПРИ ЛЮБОМ ИЗ СИМПТОМОВ, НЕ ТЕРЯЯ ВРЕМЕНИ,  
ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

«103»

Единый телефон для вызова скорой помощи  
с городских телефонов и всех операторов  
мобильной связи!

НЕ упустите  
время!



# Чтобы предотвратить ИНСУЛЬТ!

**Контролируйте  
артериальное давление**  
Оптимальное артериальное давление  
**120/80 мм рт. ст.**

Узнайте, нет ли  
у Вас нарушения  
ритма сердечных  
сокращений

**Контролируйте уровень  
холестерина в крови**  
Допустимые цифры общего холестерина  
**до 5,0 ммоль/л**

**Контролируйте  
свой вес**

**Контролируйте уровень  
глюкозы в крови**  
Допустимый уровень глюкозы крови  
**3,5-5,5 ммоль/л**

**Соблюдайте правила  
рационального  
питания**  
**Употребляйте  
продукты с низким  
содержанием  
соли и жира**

**Занимайтесь  
физической культурой  
не менее 30 мин в день**

**НЕ  
злоупотребляйте  
алкоголем**

**Откажитесь от курения**  
**Курение удваивает  
риск инсульта**