

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 ассиметрична
- ✓ 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.

**Контролируйте уровень
холестерина в крови**

Допустимые цифры общего холестерина

до 5,0 ммоль/л

**Контролируйте уровень
глюкозы в крови**

Допустимый уровень глюкозы крови

3,5-5,5 ммоль/л

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

Узнайте, нет ли
у Вас нарушения
ритма сердечных
сокращений

**Контролируйте
свой вес**

**Соблюдайте правила
рационального
питания**

**Употребляйте
продукты с низким
содержанием
соли и жира**

**НЕ
злоупотребляйте
алкоголем**

**Откажитесь от курения
Курение удваивает
риск инсульта**