

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

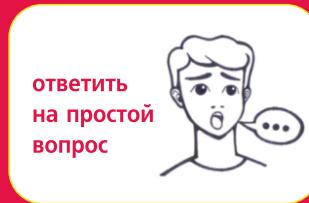
- ✓ Артериальная гипертония
- ✓ Высокий уровень холестерина
- ✓ Сахарный диабет
- ✓ Заболевания сердца
- ✓ Курение
- ✓ Избыточный вес
- ✓ Стрессы

Как распознать инсульт

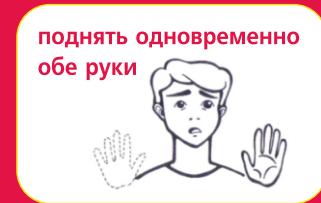
ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА:



улыбнуться



ответить
на простой
вопрос



поднять одновременно
обе руки

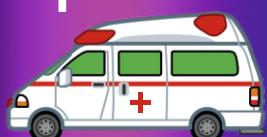
- ✓ Улыбка искривлена или асимметрична
- ✓ Отвечает невнятно, речь нарушена
- ✓ Не может держать руки на одном уровне

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



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Служба
здравья

