



Волонтеры
медицины

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ?



ИНСУЛЬТ МОЖЕТ
КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО!
ЕЖЕГОДНО
БОЛЕЕ 450.000
ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ
ПЕРЕНОСЯТ
ИНСУЛЬТ

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток

Ишемический инсульт (80% случаев) – нарушение тока крови в сосуде головного мозга (тромб, бляшка)

Геморрагический инсульт (20% случаев) – кровоизлияние в головной мозг (разрыв сосуда)

Факторы риска развития инсульта:

- ведение нездорового образа жизни
- повышенное артериальное давление
- сахарный диабет
- высокий уровень холестерина
- отягощенная наследственность (наличие одного и более кровных родственников, которые перенесли инсульт или инфаркт миокарда) и др.

Инсульт занимает ПЕРВОЕ место среди всех причин инвалидности



ослаблена одна половина тела – не может поднять обе руки

не может улыбнуться, один уголок рта опущен

немедленно го выкорить позрмогите

не может разборчиво произнести свое имя

У врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь человека

Не менее 30 минут в день посвящайте физической активности средней интенсивности

Питайтесь правильно. Не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день должны стать частью рациона

Откажитесь от вредных привычек

Следите за уровнем **артериального давления**. Оно должно быть не более 140/90 мм рт.ст.

Уровень сахара крови натощак менее 7,0 ммоль/л

Общий холестерин ниже 5 ммоль/л

Что я должен сделать, чтобы уберечь себя от инсульта?

**ТЫ МОЖЕШЬ
ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ!**



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медицины