



Каждые 1,5 минуты в России у кого-то случается инсульт  
Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения

## Факторы риска

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

## Если **ВНЕЗАПНО**:

- Нарушилась чувствительность или появилась слабость, особенно, на одной стороне тела
- Нарушилась речь или понимание обращенных слов
- Закружилась голова
- Нарушилось зрение на одном или двух глазах, появилось двоение в глазах
- Нарушилась походка или человек потерял равновесие
- Наступила сильная головная боль без какой-либо видимой причины

Вероятнее всего, это **ИНСУЛЬТ!**

**ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ,** «само это не пройдет!»



Экстренный вызов  
МТС  
Билайн  
Мегафон

03  
030  
003  
030



## Выбирай



- Поздняя госпитализация
- Множество осложнений
- Инвалидность, прикованность к постели, обуза для близких



- Ранняя госпитализация в первые минуты от начала инсульта
- Современное и эффективное лечение
- Полноценная жизнь, полное восстановление

**80%** больных инсультом становятся глубокими инвалидами, если вовремя им не была оказана помощь

# ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ МОЖНО

ОРБИ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ  
ФОНД ПОМОЩИ  
РОДСТВЕННИКАМ  
БОЛЬНЫХ  
С ИНСУЛЬТОМ

- Инсульт может развиваться, если у Вас есть проблемы с сердцем, сосудами или кровью. Только врач проведет профильное обследование и назначит правильное лечение.
- Раз в 2 года обязательно делайте УЗИ сосудов шеи.



## Следите за артериальным давлением

- Высокое артериальное давление – ведущая причина инсульта;
- Давление выше 140/90 – повод срочно обратиться к врачу и начать вести свой дневник артериального давления.



## Узнайте, нет ли у Вас мерцательной аритмии

- Мерцательная аритмия – нерегулярные сердечные сокращения. При наличии такого нарушения, обратитесь к врачу, он назначит вам лечение;
- Делайте электрокардиограмму (ЭКГ) – проверяйте работу сердца хотя бы 1 раз в год.



## Проверьте уровень холестерина

- Сделайте анализ крови – узнайте уровень содержания холестерина. Если он повышен, обязательно обратитесь к врачу, который подберет вам диету и физические упражнения или специальную лекарственную терапию;



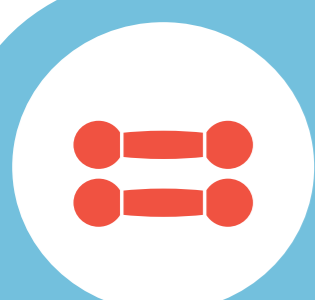
## Если у Вас диабет, строго следуйте рекомендациям врача

- Диабет повышает риск развития инсульта, но контролируя заболевание, можно снизить его;
- Чтобы узнать, нет ли у вас диабета, сдайте анализ крови на глюкозу. Если ее содержание повышено, обязательно обратитесь к врачу;
- Подберите с врачом программу питания, отвечающую Вашему физическому состоянию и образу жизни, и строго следуйте ей.



## Бросьте курить уже сегодня

- Если вам трудно это сделать – обратитесь к врачу, ведь курение удваивает риск инсульта.
- Как только Вы прекратите курить, сразу же начнет снижаться риск инсульта, и уже через 5 лет он будет таким же, как у некурящих.



## Занимайтесь физическими упражнениями

- Прогулка в быстром темпе в течение 30 минут 5-6 раз в неделю (если нет противопоказаний) улучшит состояние здоровья и снизит риск инсульта;
- Если Вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности: велосипед, плавание, танцы и прочее.



## Придерживайтесь диеты с низким содержанием соли и жира

- Уменьшая количество соли и жира в пище, Вы снижаете артериальное давление, а значит и риск развития инсульта;
- Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием овощей, фруктов, круп.

Будьте здоровы!