

## ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ

(памятка для населения)



По своей сути инсульт – это частичное повреждение мозга.

Инсульту больше подвержены люди с повышенным артериальным давлением (особенно выше 160/95 мм рт. ст.). Риск развития инсульта у них в четыре раза выше, чем у больных с нормальным давлением.

Высокий уровень холестерина, диабет, ожирение, малоподвижный образ жизни, вредные привычки – это факторы риска развития инсульта.

### Симптомы инсульта

- Внезапное онемение и слабость тела;
- Резкое ухудшение зрения на один или оба глаза, затруднение при глотании;
- Резкая сильная головная боль;
- Внезапные приступы головокружения, нарушения координации;
- Внезапное помутнение сознания, нарушение речи;

### Быстрый тест на определение инсульта

- Попросите пострадавшего улыбнуться. Опущена ли одна половина лица?
- Попросите поднять обе руки. Одна рука резко падает;
- Попросите повторить предложение. Не может повторить;
- Время критически важно. Срочно вызывайте скорую медицинскую помощь.

### Здоровый образ жизни

От правильного питания зависит 85% успеха профилактики этого заболевания. Рацион должен быть сбалансированным, без излишков острого и соленого. Предпочтительны продукты, способствующие снижению уровня холестерина - например, овсяные хлопья, миндаль, соевые продукты, фрукты и овощи.

Идеальный вариант профилактики инсульта - занятия физкультурой. При занятиях спортом нужно учитывать возраст, уровень здоровья и советы специалистов.

Важнейший фактор в профилактике инсульта – ваше спокойствие. Очень важно сохранять эмоциональное равновесие, особенно в возрасте «за 65». Не стоит остро реагировать на события, сильно переживать и сердиться.

Проходите ежегодную диспансеризацию. Своевременное посещение врача поможет вовремя выявить проблемы со здоровьем. Обязательно принимайте лекарства, если их вам назначил специалист. Откажитесь от вредных привычек, если они у вас имеются. Регулярно контролируйте уровень артериального давления, глюкозы, холестерина, вес.

**УКРЕПЛЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**