

## ✓ ПРОФИЛАКТИКА



Контролируйте:

- артериальное давление. Если давление 140/90 мм рт. ст. – обратитесь к врачу.
- уровень холестерина (не более 5,0 ммоль/л), глюкозы в крови (не более 6,1 ммоль/л – из вены, 5,5 ммоль/л – из пальца).
- индекс массы тела (не более 25).

Уменьшите потребление животных жиров, соли, сахара, увеличьте – овощей и фруктов (400 г в день).

Уделяйте физическим упражнениям не менее 30 минут ежедневно (ходьба, плавание, бег, танцы и др).

Больше бывайте на свежем воздухе.

Не начинайте курить, а если курите – попытайтесь бросить.

Не злоупотребляйте алкогольными напитками.

Научитесь управлять стрессом.

Спите не менее 7-8 часов в сутки.

**Если страдаете артериальной гипертензией – строго выполняйте рекомендации врача, регулярно принимайте назначенные лекарственные средства, нормализующие артериальное давление.**



✓ ПРИЗНАКИ

✓ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

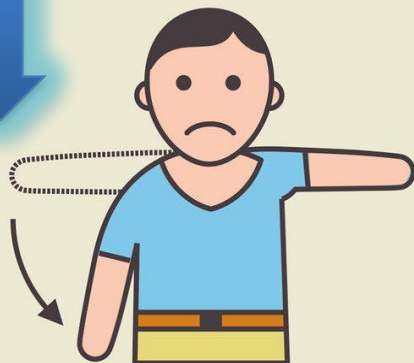
✓ ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ **ИНСУЛЬТ** – внезапное нарушение мозгового кровоснабжения, вызванное закупоркой или разрывом сосуда, снабжающего головной мозг

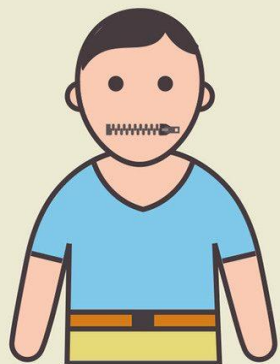
**ЗАПОМНИТЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА  
ВЫ СМОЖЕТЕ СПАСТИ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ!**



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.

При наличии признаков инсульта  
**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ  
СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

**103**



**ПОМНИТЕ!**

Чем раньше вы вызовете бригаду скорой медицинской помощи, тем более эффективным будет лечение и меньше осложнений инсульта.

4,5 часов от начала появления симптомов инсульта – время, за которое можно успеть остановить гибель клеток головного мозга.

**ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:**

- уложить в горизонтальное положение;
- обеспечить поступление свежего воздуха:  
открыть окно, расстегнуть воротник, ремень;
- не давать никаких лекарственных препаратов;
- при рвоте – положить голову набок.

**СЧЕТ ИДЕТ НА МИНУТЫ!  
ПРОМЕДЛЕНИЕ СТОИТ ЖИЗНИ!**