



Волонтеры  
медицины

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ?

о здоровье

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

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



о здоровье

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

Волонтеры - врачи

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



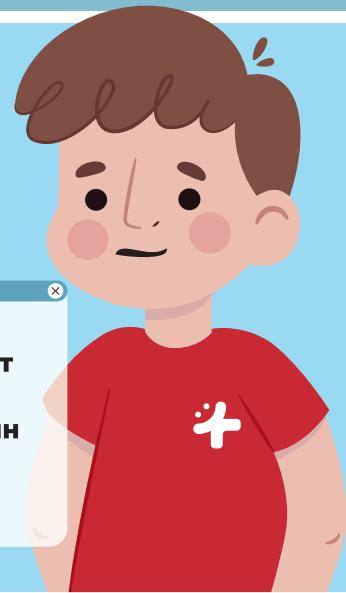
инсульт, факторы риска

о здоровье

## 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

не может разборчиво произнести свое имя

немедленно вызовите скорую помощь

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