

С 23 по 29 октября 2023 года проводится неделя,
посвященная борьбе с **инсультом**.



НЕДЕЛЯ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

23 - 29 ОКТЯБРЯ

(в честь Всемирного дня борьбы с
инсультом 29 октября)



Типы инсульта



**70-
85 %**

от всех случаев
инсульта

ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

возникает, когда кровь не достигает определенной части мозга из-за преграды в кровеносных сосудах, таких как тромб или эмбол.

**10-
15 %**

от всех случаев
инсульта

ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

возникает, когда кровь вытекает из разорванного сосуда и накапливается в мозге или вокруг него.

**12-
35 %**

от всех случаев
инсульта

ТРАНЗИТОРНЫЕ ИШЕМИЧЕСКИЕ АТАКИ

это временное нарушение кровоснабжения мозга, которое длится обычно несколько минут до нескольких часов и приводит к временным симптомам инсульта.



Три приема распознать инсульт



У

УЛЫБНУТЬСЯ

Попросите пострадавшего улыбнуться. Не может улыбнуться? Уголки рта опущены?

З

ЗАГОВОРИТЬ

Попросите пострадавшего заговорить. Не может разборчиво произнести предложение?

П

ПОДНЯТЬ РУКИ

Попросите пострадавшего поднять обе руки. Не может поднять и удерживать одну руку?

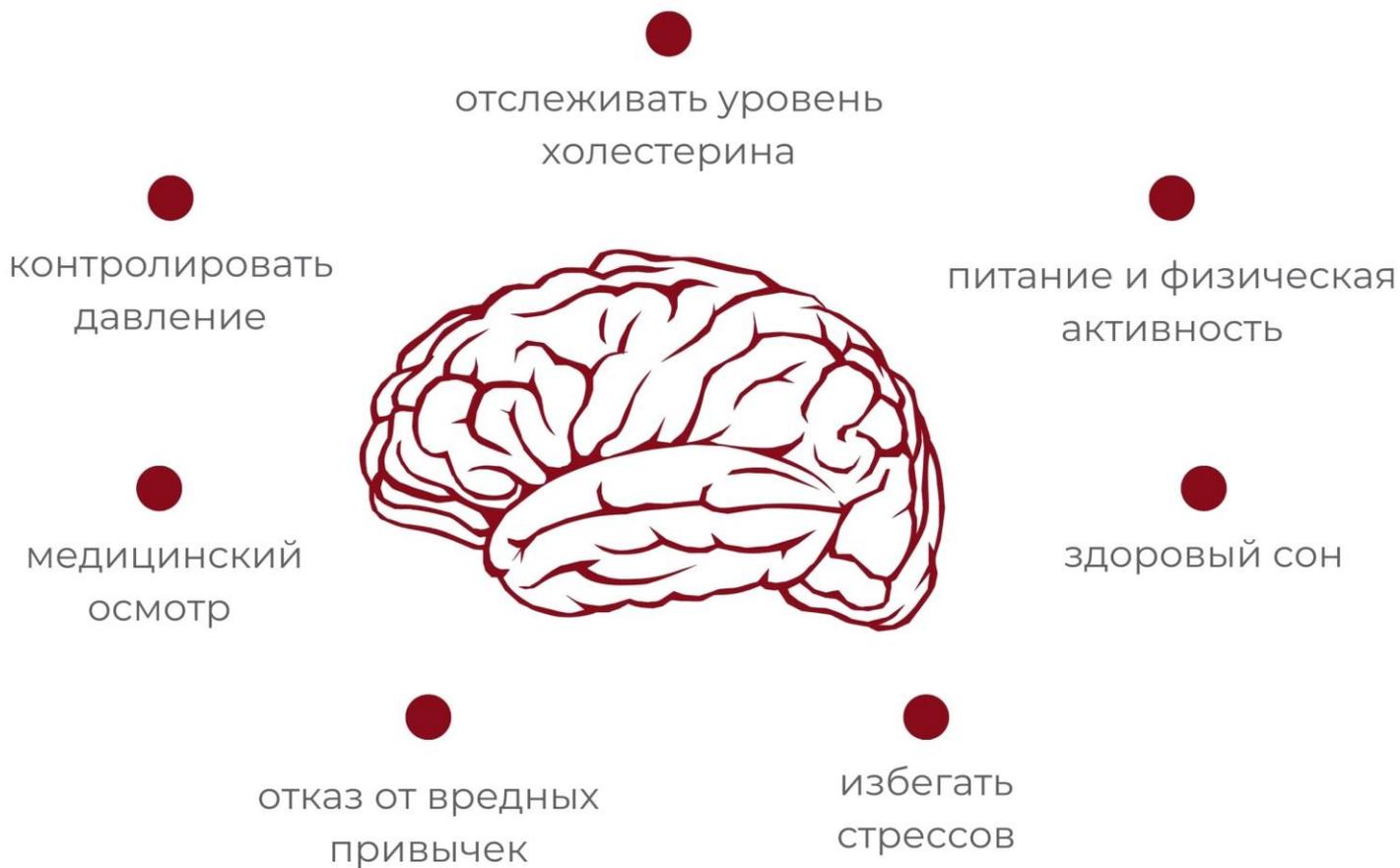
Появились перечисленные признаки?

**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ
«СКОРУЮ ПОМОЩЬ»**

- 03 - С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА
- 103, 112 - С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА



Профилактика инсульта



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Способы профилактики инсульта



избегать стрессов

Избегайте переутомления, осуществляйте регулярные паузы и практикуйте методы релаксации, такие как йога, медитация или глубокое дыхание.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.KU

Способы профилактики инсульта



питание и физическая активность

Занимайтесь хотя бы 30 минутами активного физического тренинга в день, таких как ходьба, плавание, велосипедная езда. Увеличьте потребление фруктов, овощей, злаковых, рыбы и магния, а также уменьшите потребление соли и насыщенных жиров. Это снижает риск развития инсульта.



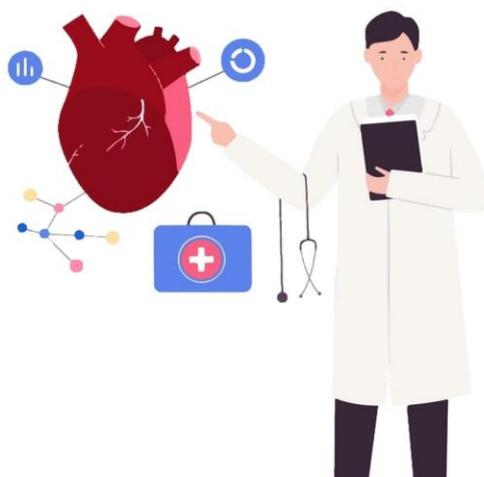
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Способы профилактики инсульта



медицинский осмотр

Посещайте врача, чтобы контролировать состояние вашего здоровья и своевременно выявлять возможные факторы риска развития инсульта.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV0.RU

Способы профилактики инсульта



здоровый сон

Достаточное количество сна — основа здоровья. Постарайтесь полноценно отдыхать. Спите не менее (7-8 часов).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Способы профилактики инсульта



Контролировать давление

Следите за артериальным давлением: регулярно измеряйте его и контролируйте его уровень. В случае необходимости проконсультируйтесь с врачом и примите меры для его снижения.



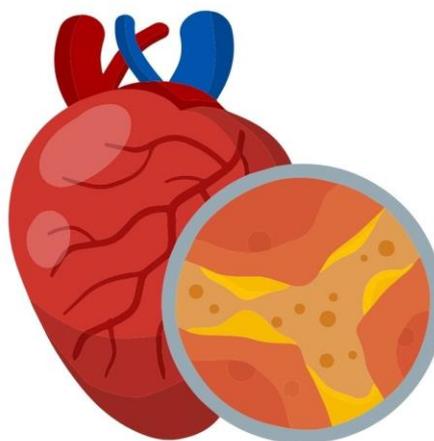
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Способы профилактики инсульта



отслеживать уровень холестерина

Контролируйте свою диету, избегайте жирных и высококалорийных продуктов, регулярно занимайтесь физическими упражнениями.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.KU