



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНИЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН



РЦОЗМП

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ



И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и отмиранию клеток головного мозга. В результате нарушаются или полностью выпадают функции, за которые отвечал конкретный участок мозга.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ МОЗГОВУЮ КАТАСТРОФУ:

- 1 Контролируйте свое артериальное давление, норма - ниже 140/90 мм рт. ст. !
 - 2 Контролируйте сахар в крови. Нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя - 5,5 ммоль/л.
 - 3 Откажитесь от курения и употребления алкогольных напитков.
 - 4 Ограничьте употребление соли до 5 г в день (чайная ложка без горки).
 - 5 Нормализуйте свой вес.
 - 6 Избегайте стрессов.
 - 7 Спите не менее 7-8 часов в день.
 - 8 Будьте физически активными (минимум 30 минут ходьбы в умеренном темпе ежедневно).
 - 9 Регулярно проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.
- Будьте здоровы!**



**ЗАПОМНИТЕ
РАННИЕ ПРИЗНАКИ**

ИНСУЛЬТА



Асимметрия лица:
уголок рта опущен,
улыбка не симметрична.



Не может удержать
поднятые руки, одна
опускается.



Неразборчивость речи:
не может разборчиво
произнести свое имя,
ответить на вопросы,
сознание спутано.

.....

**При наличии 1-2
или всех 3 признаков
незамедлительно,
в течение первых
5 минут, вызовите
скорую помощь!**

.....



**103
112**

**ПОМНИТЕ, ЧТО У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ НЕ БОЛЕЕ
4,5 ЧАСОВ, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ
МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО.**