

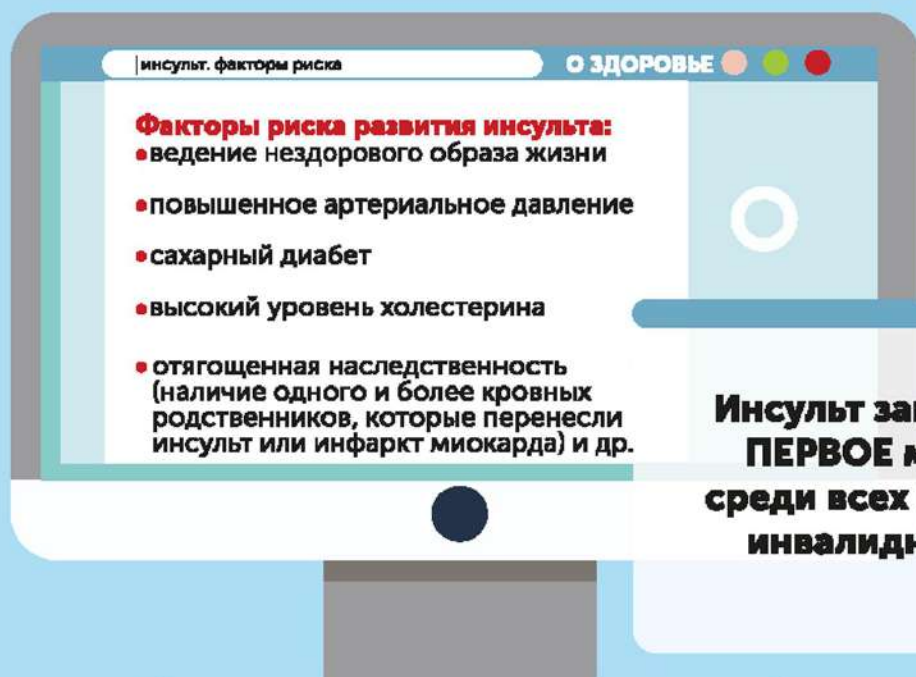
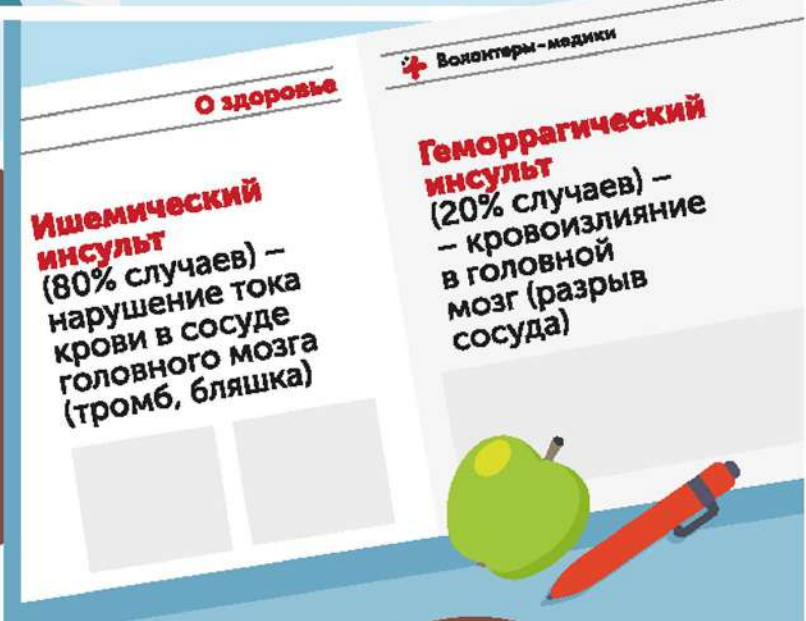


Волонтеры  
медики

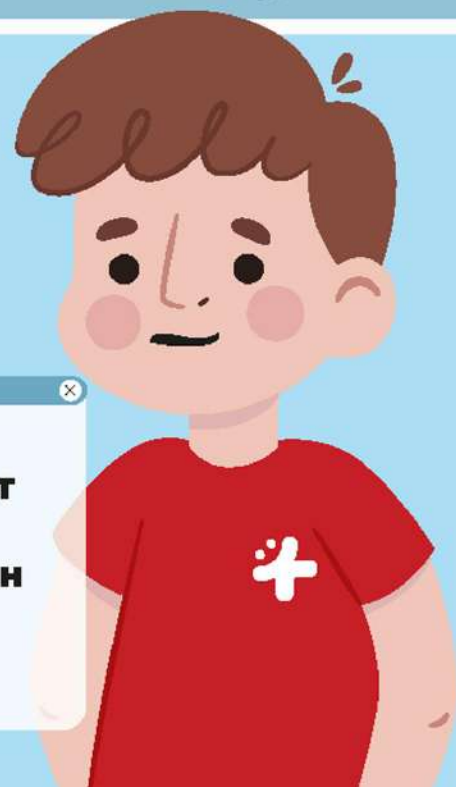
# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ?

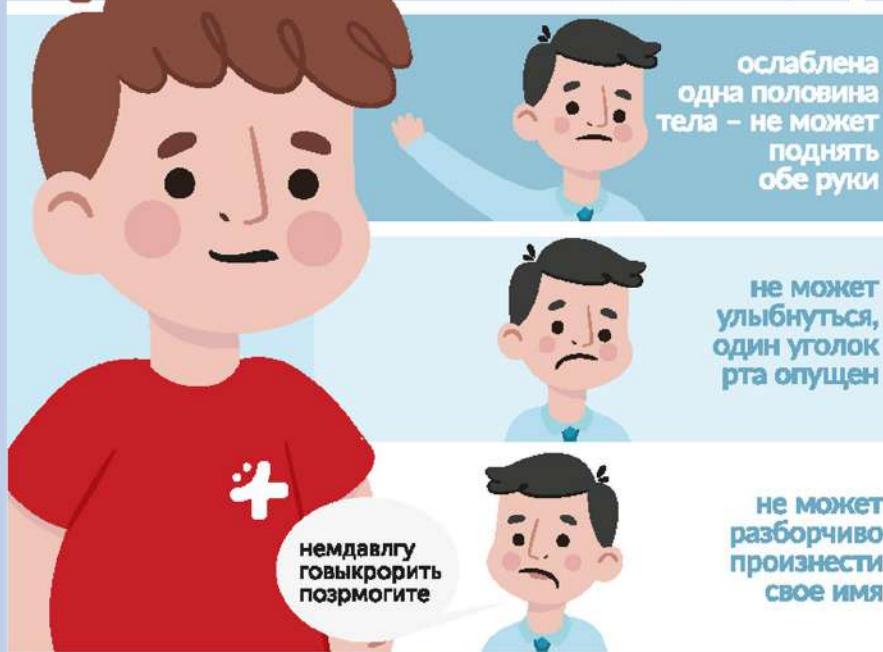


ИНСУЛЬТ МОЖЕТ  
КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО!  
ЕЖЕГОДНО  
**БОЛЕЕ 450.000**  
ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ  
ПЕРЕНОСЯТ  
ИНСУЛЬТ



**Инсульт занимает  
ПЕРВОЕ место  
среди всех причин  
инвалидности**





ослаблена одна половина тела - не может поднять обе руки

не может улыбнуться, один уголок рта опущен

недавно говорили неправильно

не может разборчиво произнести свое имя

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?