

ИНСУЛЬТ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Распознать инсульт поможет быстрый тест

ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА:

1

Улыбнуться: лицо и улыбка асимметричны, уголок рта не поднимается



2



Высунуть язык: язык западает или смещен в сторону

3

Поднять обе руки: одна или обе руки непроизвольно опускаются



4



Повторить простое предложение: речь невнятная

**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ В ПЕРВЫЕ
70 МИНУТ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ
ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ
ПРИЗНАКОВ ИНСУЛЬТА**



Что такое сбалансированное питание

Достаточно питательных веществ

Удобно

Не замедляет
метаболизм

Вкусно



Разнообразно

Снижение риска заболеваний,
связанных с неправильным
образом жизни

Сбалансированное питание

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций

**Овощи и фрукты —
не менее
450-500 г. в сутки**

**Углеводы — 55-70%
от суточного
рациона.
Ограничивать
простые углеводы.**

Профилактика ИНСУЛЬТА

контроль артериального
давления



при сахарном диабете
наблюдение у
специалиста



выявление патологий в
генетической
лаборатории



отказ от вредных
привычек



правильное питание



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КУРЕНИЕ



ОЖИРЕНИЕ
ГИПОДИНАМИЯ



СТРЕСС



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



ПОВЫШЕННОЕ
ДАВЛЕНИЕ



ВНИМАНИЕ!

**КАЖДЫЕ
1,5 МИНУТЫ
В РОССИИ
КТО-ТО
ЗАБОЛЕВАЕТ
ИНСУЛЬТОМ**



INSULTOVNET.RU





ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА



1. Контролируйте уровень артериального давления, и поддерживайте цифры АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.
2. Принимайте лекарства, которые разжижают кровь (если вам их прописал врач).
3. Систематически контролируйте состояние сосудов шеи, питающих головной мозг с помощью ультразвукового исследования, и состояние сердца по кардиограмме (не реже чем раз в год, при появлении боли в сердце или перебоев – немедленно).
4. Контролируйте уровни сахара и холестерина в крови (с помощью глюкометра и тест-полосок, определяющих холестерин).
5. Будьте физически активны, ходите не менее 3000 шагов в день – достаточная профилактика гиподинамии).
6. Прекратите курить.
7. Не злоупотребляйте алкоголем.
8. Ограничьте потребление соли.
9. Вовремя восполняйте баланс жидкости в организме. Пить нужно дробно чистую пресную воду, желательно раньше, чем появится жажда.
10. Посетите врача-невролога, если в Вашей семье были случаи инсульта или такие заболевания, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, аритмии, атеросклероз крупных сосудов, инфаркт миокарда, тромбозы артерий и вен.



**Соблюдайте правила
рационального питания**



**Контролируйте
артериальное давление**



**Не употребляйте
алкоголь**



Профилактика инсульта

**Откажитесь
от курения**



**Избегайте
стресса**



**Проверяйте уровень
холестерина
и сахара
в крови**



**Занимайтесь
физической
культурой**



Профилактика инсульта

- Измеряйте артериальное давление и уровень холестерина не реже 1 раза в год.
- Если у Вас выявлен сахарный диабет, чётко соблюдайте рекомендации врача по контролю заболевания.
- Если Вы курите, откажитесь от этой вредной привычки.
- Если Вы принимаете алкоголь, то делайте это в умеренных количествах.
- Регулярно выполняйте физическую нагрузку.
- Употребляйте пищу с низким содержанием поваренной соли и жиров.
- Сообщайте своему лечащему врачу о симптомах, указывающих на возможный инсульт (звон в ушах, кратковременные приступы головокружения, слабость в ногах и др.).
- Срочно обращайтесь за медицинской помощью при появлении любого из симптомов инсульта (например, внезапной слабости или онемения одной стороны тела, внезапного затуманивания зрения, интенсивной



Сбалансированное питание:

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день



**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

Белки — 10-15% от уточного рациона.
Предпочтение отдавать легкоусвояемым белкам

ОВОЩИ
4-5 порций в день



ФРУКТЫ
2-4 порции в день



Овощи и фрукты —
не менее
450-500 г. в сутки

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



Углеводы — 55-70% от суточного рациона.
Ограничивать простые углеводы.

Чтобы избежать инсульта, необходимо:

- Уделять физическим нагрузкам не менее получаса в день;
- Правильно питаться, не увлекаться фастфудом и продуктами, содержащие насыщенные жирные кислоты, отдавать предпочтение фруктам и овощам, рыбе, меду и грецким орехам;
- Похудеть (если есть избыточный вес);
- Избегать вредных привычек;
- Спать не менее 8 часов в день.

