ВРЕМЯ РЕШАЕТ ВСЁ
КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

Это острое нарушение кровообращения в головном мозге



ЧЕМ ОПАСЕН ИНСУЛЬТ?

По данным ВОЗ, инсульт – причина смерти более 6 млн человек в год по всему миру. Даже если человек остаётся жив, есть высокий риск осложнений. Возможные последствия инсульта — частичный или полный паралич, потеря слуха, зрения, речи и памяти

«ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОКНО» ПРИ ИНСУЛЬТЕ СОСТАВЛЯЕТ 6 ЧАСОВ — ЭТО ПЕРИОД ВРЕМЕНИ С МОМЕНТА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА, КОГДА ИЗМЕНЕНИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ ЕЩЁ ОБРАТИМЫ. ПОЭТОМУ ПОМОЩЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ОКАЗАНА КАК МОЖНО СКОРЕЕ

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?

Эффективно пользоваться формулой-аббревиатурой: У.Д.А.Р.

У — улыбка кривая. При инсульте проявляется заметная асимметрия лица (угол рта с одной стороны подвисает)

Д — движения нарушены. Поднять обе руки и держать их перед собой прямо не получается – одна рука опускается

А — артикуляция нарушена. Даже простую фразу не выходит проговорить внятно

Р — резкая боль, ухудшение самочувствия

ПРИ НАЛИЧИИ ХОТЯ БЫ ОДНОГО СИМПТОМА МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ ИНСУЛЬТ

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ИНСУЛЬТ?

СРОЧНО ЗВОНИТЬ

03

103

112

И ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

- Следить за своим артериальным давлением. Зачастую именно его скачки являются «спусковым крючком» инсульта.
- Держать под контролем хронические заболевания. Их наличие увеличивают риски
- Не злоупотреблять спиртным и не курить. Алкоголь и табак вызывают спазмы сосудов, которые могут привести к инсульту
- Регулярно проходить диспансеризацию, чтобы успеть выявить проблемы со здоровьем на ранних стадиях

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ТАК ЗДОРОВО

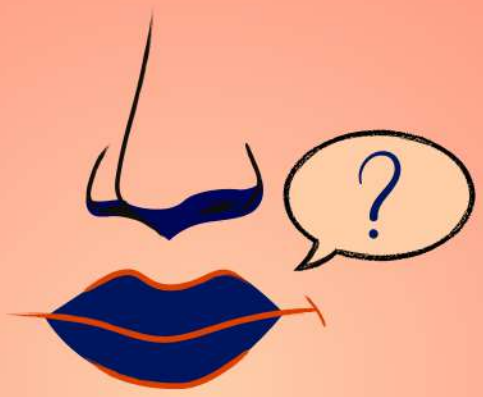
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ИНФОРМИРУЕТ

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

03 ,103 или 112



АСИММЕТРИЯ ЛИЦА



НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

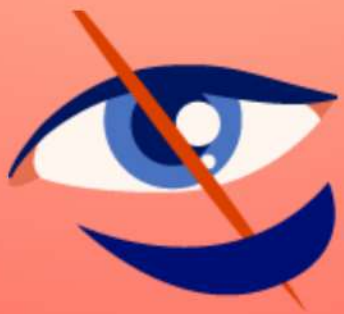


УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

ЗАПОМНИТЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

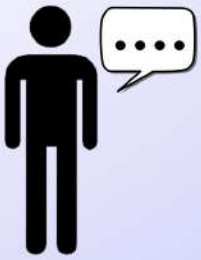


ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ



СЛАБОСТЬ В РУКЕ ИЛИ НОГЕ

ЗАПОМНИТЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



НАРУШЕНИЕ РЕЧИ





СЛАБОСТЬ В РУКЕ ИЛИ НОГЕ





ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ





УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ



АСИММЕТРИЯ ЛИЦА





СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

03 , 103 ИЛИ 112

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И СОСУДОВ



НЕ КУРИТЬ — 0



ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ 3 КМ/ ЗАНИМАТЬСЯ 30 МИН УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ — 3



5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО — 5



УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ.СТ. — 140



ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ 5 ММОЛЬ/Л — 5



ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ 3 ММОЛЬ/Л — 3



НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО ДИАБЕТА — 0



Официальный портал Минздрава России
о Вашем здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55