

У

УЛЫБКА

Д

ДВИЖЕНИЕ

А

АФАЗИЯ

Р

РЕШЕНИЕ

ПОМОЖЕТ РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



Улыбка

СТАЛА КРИВОЙ,
ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО



Движение

НАРУШИЛОСЬ,
ОСЛАБЛА РУКА ИЛИ
НОГА



Афазия

НАРУШИЛАСЬ РЕЧЬ,
НЕ МОЖЕТ ПРОИЗНЕСТИ
СВОЕ ИМЯ



Решение

ЗВОНИТЕ 103,
ОПИШИТЕ
СИМПТОМЫ



У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО **4,5 ЧАСА**,
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТА



ЗВОНИТЕ

103



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОТИВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Откажитесь от вредных привычек: курения, злоупотребления алкоголем, пищи с избыточным количеством жиров и углеводов.



Регулярно контролируйте уровень вашего артериального давления: у большинства пациентов в норме оно должно быть ниже 140/90 мм рт.ст



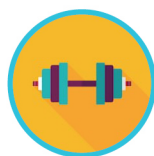
Ограничьте потребление соли с пищей: ее избыток является одним из основных факторов повышения артериального давления.



Придерживайтесь распорядка дня: обеспечьте себе полноценный отдых и сон.



Употребляйте как можно меньше КОНСЕРВИРОВАННЫХ продуктов. Постарайтесь не досаливать пищу во время еды.



Приучите себя к регулярным физическим нагрузкам: они должны быть не менее 3 раз в неделю продолжительностью 30–45 минут.



Примите меры по снижению холестерина в крови, нормализуйте свой вес. Для этого проконсультируйтесь с врачом.



Обратитесь за консультацией в отделение медицинской профилактики или Центр здоровья вашей медицинской организации.



Избегайте стрессовых ситуаций и конфликтов: учитесь сохранять спокойствие и эмоциональное равновесие.



Неукоснительно придерживайтесь рекомендаций врача в случае выявления у вас риска сердечно-сосудистых заболеваний.

**ИСКЛЮЧАЯ ЛЮБОЙ ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА, ВЫ СНИЖАЕТЕ
ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**