

Сегодня инсульт стал основной причиной инвалидизации во всем мире и второй по значимости причиной смерти. Почти все инсульты можно и нужно предотвратить, это можно сделать, внеся несколько простых изменений в свою жизнь.





Факторы риска развития инсульта:

1. **Высокое артериальное давление.**
Больше половины всех инсультов -
последствие гипертонии. Регулярное
измерение артериального давления, его
своевременная медикаментозная
коррекция - путь к профилактике
инсульта.
2. **Избыточная масса тела.**
Избыточная масса тела повышает риск
развития инсульта на 22%, а при ожирении
этот риск увеличивается на 64%.



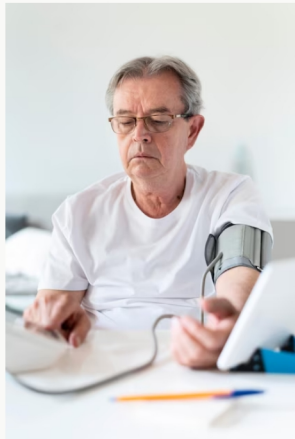
3. Употребление алкоголя, курение.

Выкуривание 20 сигарет в день, в шесть раз увеличивает вероятность инсульта.

4. Гиподинамия.

Всего 30 минут упражнений умеренной интенсивности пять раз в неделю могут снизить риск развития инсульта на 25%.

5. Различные нарушения регулярности сердечных сокращений, в том числе тахикардия, мерцательная аритмия, при отсутствии лечения могут стать причиной развития инсульта.

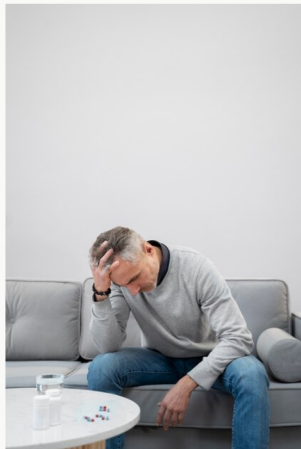




**Основные симптомы инсульта должен
знать каждый.**

1. Улыбка несимметричная, уголок рта с одной стороны опущен или не приподнимается, возможно подтекание слюны.
2. Речь нечёткая, замедленная или не возможна артикуляция.

3. При попытке поднять руки вверх или вытянуть перед собой движения несимметричны, выполняются с разной скоростью или возможны только с одной стороны.
4. Практически невозможно наклонить голову вперёд и прижать подбородок к груди.
5. Отклонение высунутого языка от средней линии.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Если Вы заметили хоть один из этих симптомов, необходимо немедленно вызвать «скорую помощь». Промедление недопустимо! Для инсульта существует «терапевтическое окно» 4,5 часа. Если лечебные мероприятия начать не позже этого времени-высока вероятность свести к минимуму или избежать развития тяжёлых последствий инсульта.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

