МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ГБУЗ РБ БОЛЬНИЦА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ г. Уфа

БАШКИРСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

**«ДОРОГ КАЖДЫЙ ЧАС, КАЖДАЯ МИНУТА!»**

(памятка для населения)



**ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА** - повышенное артериальное давление, гиподинамия, табакокурение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессы способствуют его распространенности во всем мире до масштабов эпидемии. В России смертность от инсульта - одна из самых высоких. По данным Национального регистра инсульта, 31% людей, перенесших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20% - не могут самостоятельно ходить и лишь 8% выживших возвращаются к прежней работе.

[**ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА**](http://www.insultanet.ru/) разнообразны: нарушение речи или ее понимания; головокружение, внезапное появление слабости в руке или ноге(либо одновременно), онемение половины лица, его ассиметрия, двоение в глазах, нарушение координации движений. Может быть потеря сознания.

**ВНИМАНИЕ!** Без промедления вызывайте скорую медицинскую помощь, если вы заметили у себя или у кого-то из родственников такие тревожные симптомы. Не надейтесь на то, что они "пройдут сами по себе". Без помощи врача не обойтись! Первые три часа с момента проявления симптомов - это то время, когда лечебные мероприятия наиболее эффективны.

**ПОМНИТЕ: ДОРОГ КАЖДЫЙ ЧАС, КАЖДАЯ МИНУТА!**

Самый лучший способ предупреждения инсульта - выявление и контроль факторов риска его развития с молодых лет:

- артериальной гипертонии, мерцательной аритмии и других заболеваний сердца;

- уровня холестерина, глюкозы крови;

- изменение образа жизни (избыточный вес, малая физическая активность, стрессы, недостаточное потребление овощей и фруктов);

- отказ от табакокурения и употребления алкоголя.

**ЗДОРОВЬЕ - В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!**

Составители: Заведующая неврологическим отделением, к.м.н., врач-невролог высшей категории, Гуфранова Р.Г.; заведующая неврологическим отделением с ОНМК, к.м.н., врач-невролог высшей категории, руководитель РСЦ № 1 Колчина Э.М.; врач-методист организационно методического отдела Шарафутдинова К.А.