МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ГБУЗ РБ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ Г. УФЫ

ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

**ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ**

 (памятка для населения)



 По своей сути инсульт – это частичное повреждение мозга.

 Инсульту больше подвержены люди с повышенным артериальным давлением (особенно выше 160/95 мм рт. ст.). Риск развития инсульта у них в четыре раза выше, чем у больных с нормальным давлением.

 Высокий уровень холестерина, диабет, ожирение, малоподвижный образ жизни, вредные привычки – это факторы риска развития инсульта.

 Симптомы инсульта

Внезапное онемение и слабость тела;

Резкое ухудшение зрения на один или оба глаза, затруднение при глотании;

Резкая сильная головная боль;

Внезапные приступы головокружения, нарушения координации;

Внезапное помутнение сознания, нарушение речи;

Быстрый тест на определение инсульта

Попросите пострадавшего улыбнуться. Опущена ли одна половина лица?

Попросите поднять обе руки. Одна рука резко падает;

Попросите повторить предложение. Не может повторить;

Время критически важно. Срочно вызывайте скорую медицинскую помощь.

 Здоровый образ жизни

От правильного питания зависит 85% успеха профилактики этого заболевания. Рацион должен быть сбалансированным, без излишков острого и соленого. Предпочтительны продукты, способствующие снижению уровня холестерина - например, овсяные хлопья, миндаль, соевые продукты, фрукты и овощи.

Идеальный вариант профилактики инсульта - занятия физкультурой. При занятиях спортом нужно учитывать возраст, уровень здоровья и советы специалистов.

Важнейший фактор в профилактике инсульта – ваше спокойствие. Очень важно сохранять эмоциональное равновесие, особенно в возрасте «за 65». Не стоит остро реагировать на события, сильно переживать и сердиться.

Проходите ежегодную диспансеризацию. Своевременное посещение врача поможет вовремя выявить проблемы со здоровьем. Обязательно принимайте лекарства, если их вам назначил специалист. Откажитесь от вредных привычек, если они у вас имеются. Регулярно контролируйте уровень артериального давления, глюкозы, холестерина, вес.

**УКРЕПЛЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

Составитель: организационно-методический отдел ГБУЗ РБ КБСМП г. Уфы, 2022г.