

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА

ИНСУЛЬТ



Не злоупотреблять вредными привычками (курение, алкоголь)



Контролировать уровень АД, не допускать его повышения выше 140/90 мм рт.ст.



Поддерживать уровень глюкозы и холестерина в норме



Сохранять ИМТ в диапазоне 18,5 – 24,9 кг/м²



Регулярно и правильно питаться



Заниматься спортом



ГБУЗ «Челябинский областной центр медицинской профилактики»



г. Челябинск, ул. Воровского, д. 70, строение 1.



8 (351) 232-79-74



chocmp.ru

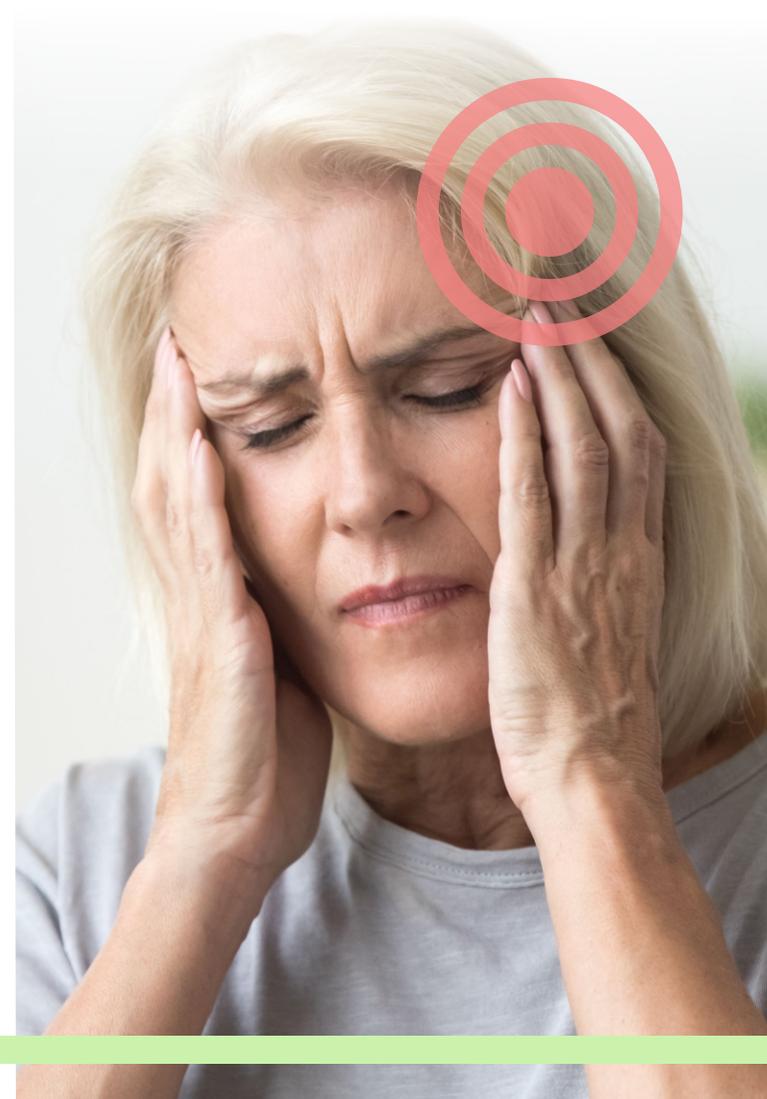


vk.com/chocmp



chocmp@yandex.ru

**МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ
КАЖДОГО!**



ВИДЫ ИНСУЛЬТА

СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

Инсульт головного мозга

представляет собой некроз (отмирание) определенного участка головного мозга.

В большинстве случаев причиной некроза является прекращение поступления крови в головной мозг, из-за закупорки артерии или излития крови через разрыв стенки сосуда, происходит повреждение или гибель участка мозга.

ВИДЫ ИНСУЛЬТОВ

Геморрагический инсульт – кровоизлияние в мозг в результате разрыва кровеносного сосуда.

Ишемический инсульт – гибель участка мозга из-за резкого снижения кровотока в артериях мозга в результате острой или постепенной закупорки (сужения) сосуда.

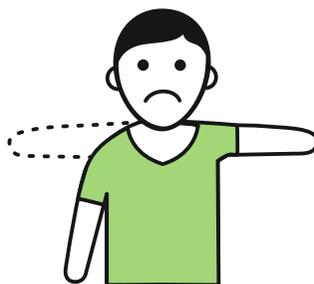
При инсульте нервные клетки, расположенные в области с нарушенным кровообращением, повреждаются или отмирают. А вместе с ними страдают и те функции организма, за которые отвечает пораженный инсультом участок мозга.

В тяжелых случаях инсульт может привести к смерти

Инсульт может коснуться каждого. Ознакомьтесь с вероятными признаками, чтобы вовремя распознать его и вызвать скорую медицинскую помощь.



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво произнести свое имя?

Помочь занять горизонтальное положение



Обеспечить приток свежего воздуха



Срочно вызвать скорую медицинскую помощь



ВАЖНО! Наиболее эффективная помощь может быть оказана только в первые 4 часа



Звоните: 103, 112

для вызова скорой медицинской помощи с телефона любого мобильного оператора на территории России