

Факторы риска

Контролируемые:

- Артериальная гипертензия
- Высокий холестерин
- Курение и алкоголь
- Избыточный вес
- Малоподвижный образ жизни
- Стресс

Неконтролируемые:

- Возраст старше 55 лет
- Наследственность
- Перенесенный инсульт или ТИА

7 шагов к профилактике

1. Контролируйте давление — измеряйте регулярно, целевое значение до 140/90 мм рт. ст.
2. Следите за уровнем сахара и холестерина — сдавайте анализы минимум раз в год.
3. Двигайтесь — минимум 150 минут умеренной активности в неделю.
4. Питайтесь правильно — больше овощей, фруктов, рыбы; меньше соли и жиров.
5. Откажитесь от курения — риск инсульта снижается уже через год.
6. Ограничьте алкоголь — не более 1-2 порций в день.
7. Управляйте стрессом — найдите свой способ релаксации.

Группам риска — особое внимание.

Если у вас:

- Гипертензия или диабет
- Мерцательная аритмия
- Повышенный холестерин
- Были случаи инсульта в семье

Необходимо:

- ✓ Регулярно посещать врача
- ✓ Принимать назначенные препараты
- ✓ Контролировать показатели здоровья

Что делать при подозрении на инсульт?

1. Немедленно вызвать скорую — счет идет на минуты!
2. Уложить человека с приподнятой головой.
3. Обеспечить доступ свежего воздуха.
4. НЕ давать есть, пить, лекарства.
5. Зафиксировать время появления первых симптомов.

Полезные ресурсы

- Горячая линия по вопросам инсульта: 8-800-707-52-29
- Портал о здоровье: <https://www.takzdorovo.ru>

Помните: инсульт не выбирает — он может случиться с каждым. Но в ваших силах снизить риски и знать, как действовать.

Поделитесь этой информацией с близкими — возможно, эти знания однажды спасут чью-то жизнь!