

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ



И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

ИНСУЛЬТ – это острое нарушение кровоснабжения головного мозга, которое возникает в результате разрыва или закупорки сосуда головного мозга.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ:

① **У**лыбка асимметрична при попытке улыбнуться.

② **Д**вижения не скоординированы, ограничение движения с одной стороны тела.

③ **А**ртикуляция нарушена, речь невнятна.

④ **Р**ешение – если вы обнаружили нарушения хотя бы в одном из пунктов – звоните в скорую помощь.

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

① Контролируйте свое артериальное давление, норма ниже 140/90 мм рт.ст.!

② Ограничьте употребление соли до 5 г в день (чайная ложка без горки).

③ Избегайте стрессов.

④ Спите не менее 7-8 часов в сутки.

⑤ Ежегодно проходите диспансеризацию.



Государственное учреждение «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

www.mocgeoz.by