

# 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** разнообразны: нарушение речи или ее понимания; головокружение, внезапное появление слабости в руке или ноге(либо одновременно), онемение половины лица, его асимметрия, 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:** Р.Г. Гуфранова - заведующая неврологическим отделением, к.м.н., врач-невролог высшей категории; Э.М.Колчина - заведующая неврологическим отделением с ОНМК, к.м.н., врач-невролог высшей категории, руководитель РСЦ № 1.; К.А. Шарафутдинова врач-методист организационно методического отдела.