



## Что такое инсульт?

**Это нарушение мозгового кровообращения  
вследствие закупорки или разрыва сосуда**



## Что такое инсульт?

**Это нарушение мозгового кровообращения  
вследствие закупорки или разрыва сосуда**



## Симптомы инсульта



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.

## Симптомы инсульта



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.



## Основные факторы риска инсульта

- Повышенное артериальное давление



- Неправильное питание



- Отсутствие физической нагрузки



- Курение



- Ожирение



## Основные факторы риска инсульта

- Повышенное артериальное давление



- Неправильное питание



- Отсутствие физической нагрузки



- Курение



- Ожирение



## Первичная профилактика инсульта

1. Обязательная профилактика атеросклероза.
2. Снижение веса и здоровое питание.
3. 150 минут физической активности в неделю (ходьба) или 75 минут физической интенсивной нагрузки в неделю.
4. Лечение диабета.
5. Не курить.
6. Применение Ацетилсалициловой кислоты только по показаниям.
7. Целевой уровень АД ниже 130/80 мм.рт.ст.

4

## Первичная профилактика инсульта

1. Обязательная профилактика атеросклероза.
2. Снижение веса и здоровое питание.
3. 150 минут физической активности в неделю (ходьба) или 75 минут физической интенсивной нагрузки в неделю.
4. Лечение диабета.
5. Не курить.
6. Применение Ацетилсалициловой кислоты только по показаниям.
7. Целевой уровень АД ниже 130/80 мм.рт.ст.

4