



## ПРЕДУПРЕЖДАЕМ: ИНСУЛЬТ!

(памятка для населения)

Инсульт – это острое состояние, вызванное нарушением мозгового кровообращения за счет разрыва или закупорки сосудов мозга, в результате чего повреждается вещество головного мозга. При ишемическом инсульте тромб закупоривает мозговую артерию, а при геморрагическом – мозговая артерия разрывается из-за повышенного давления. И то и другое приводит к нарушению функций тела.



### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА

#### **Правило №1. Артериальную гипертензию – под контроль!**

Необходимо регулярно контролировать артериальное давление. Нормальными его значениями являются цифры не выше 120/80 мм.рт.ст.

#### **Правило №2. Отказ от курения и потребления алкоголя!**

Никотин способствует сужению и снижению эластичности мозговых артерий и сосудистой стенки. Алкопотребление также вредит сосудам, скачкообразно повышается артериальное давление, кровь становится густой, а сердце работает хуже, т.к. часть его мускулатуры перерождается в жировую ткань.

#### **Правило №3. Холестерину – нет!**

Высокий холестерин крови способствует образованию атеросклеротических бляшек. Измените рацион питания. Меню должно включать паровые, отварные и тушеные блюда, зелень и свежие овощи 400 граммов в сутки, обезжиренные кисломолочные продукты, нежирное мясо и рыбу, растительное масло.

#### **Правило №4. Следите за весом!**

Избыточная масса тела в два раза увеличивает вероятность повышения артериального давления и количества холестерина в крови, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

#### **Правило №5. Гиподинамии – нет!**

Подходящими видами двигательной активности являются, ежедневная ходьба по 30-60 минут, бег трусцой, плавание, велосипедные и лыжные прогулки.

#### **Правило №6. Принимайте стрессы!**

Принимайте себя, окружающий мир такими, какие есть. Если не справляетесь, обратитесь к профессиональному психологу.

#### **Правило №7. Проходите диспансеризацию!**

Регулярно проходите диспансеризацию, которая включает в себя обследование, осмотр врачом-терапевтом на предмет выявления факторов риска развития инсульта. В результате Вы получите индивидуальные рекомендации по сохранению здоровья.

**ПОМНИТЕ, ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!**



Составители: организационно-методический отдел ГБЗ РБ БСМП г. Уфа, 2021г.

