



ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

- онемение, слабость или полное отсутствие движения в руке и/или ноге с одной стороны, перекос лица
- речевые нарушения («каша во рту» или человек вообще не может говорить)
- остро возникшая, очень сильная головная боль (по типу «удара по голове», часто с тошнотой и рвотой)
- внезапное помутнение, потеря сознания





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ИНСУЛЬТА МОЖНО ПРОСТЫМИ МЕРАМИ

- правильно питайтесь, боритесь с лишним весом
- следите за уровнем холестерина в крови
- откажитесь от курения
- занимайтесь физическими упражнениями





**Важно помнить, что снизить риск
инсульта можно, если контролировать
артериальное давление и регулярно
следовать рекомендациям врачей**

Артериальное давление должно быть
не более 140/90 мм рт. ст.

