

# СИМПТОМЫ



# МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

## ФАКТОРЫ РИСКА



Ассиметрия лица



Внезапная сильная  
головная боль



Нарушение речи



Слабость,  
онемение  
руки и/или ноги



ожирение



повышенное  
артериальное  
давление



генетическая  
предрасположен-  
ность

## ИСКЛЮЧИТЬ:



## Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни.

- Знать и контролировать свое артериальное давление.
- Не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше.
- Добавлять в пищу как можно меньше соли и отказаться от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- Соблюдать основные принципы здорового питания – есть больше овощей и фруктов, отказаться от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
- Не употреблять алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.
- Контролировать уровень холестерина в крови.
- Регулярно заниматься спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
- Соблюдать режим труда и отдыха.
- Повышать толерантность к стрессу.

Одним из элементов профилактики инсульта является **диспансеризация**.

Ежегодно в Республике Беларусь регистрируется более 35 тыс. новых случаев инсульта. Это заболевание находится в первой тройке причин смертности и на первом месте среди всех причин инвалидности.