

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**.

Минская центральная районная клиническая больница