

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ

❌ **ПОЛЕЖАТЬ
И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ**



❌ **ВЫПИТЬ ЧАЙ
С КОНФЕТКОЙ**



❌ **ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ
СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ**



ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

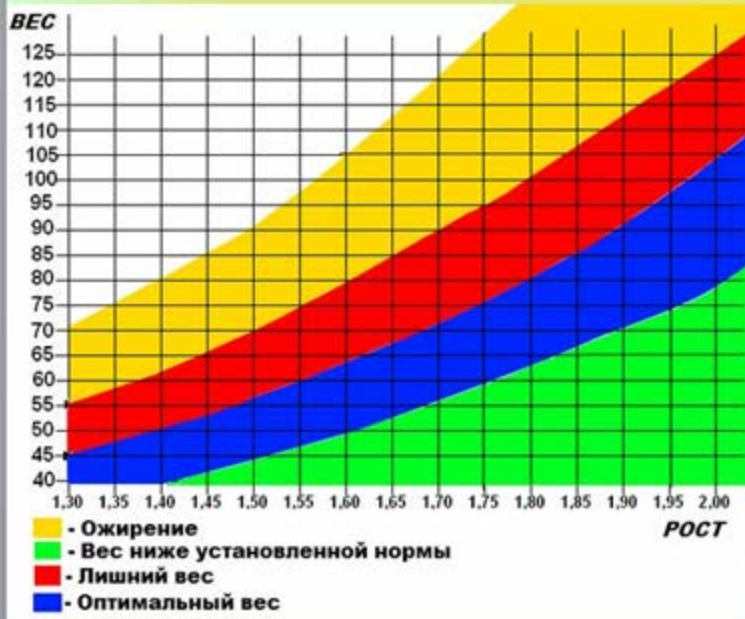
сервис для добрых дел

ДОБРО mail.ru

dobro.mail.ru

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

Метаболический синдром



гипертония;
ожирение;
ишемическая болезнь
сердца;
сахарный диабет 2-го
типа.



Чем опасна гипертония?

Гипертония – устойчивое повышение артериального давления до 140/90 и выше.



Гипертоническая болезнь – одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы в мире, ей страдает 20-30% взрослого населения.

Как влияет гипертония на различные органы

мозг

нарушение мозгового кровообращения (следствие - нарушение памяти), инсульт.

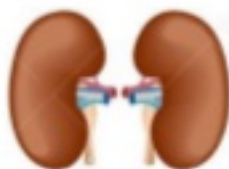


глаза

повреждение сетчатки, ухудшение зрения

почки

нарушение функции почек (следствие – почечная недостаточность)



сердце

стенокардия (одна из форм ишемической болезни сердца, «грудная жаба» - нарушение кровоснабжения сердца), инфаркт миокарда, сердечная недостаточность (неспособность сердца перекачивать нужное количество крови).

сосуды

разрыв аорты, который в 90% случаев заканчивается смертью.



Больному гипертонией **НЕЛЬЗЯ**:



Вести сидячий образ жизни



Нервничать



Злоупотреблять спиртными напитками



Работать по ночам, спать менее 7 часов в сутки



Курить



Есть острое, солёное, жирное



Чтобы предотвратить артериальную гипертонию:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения

Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Избегайте стресса

