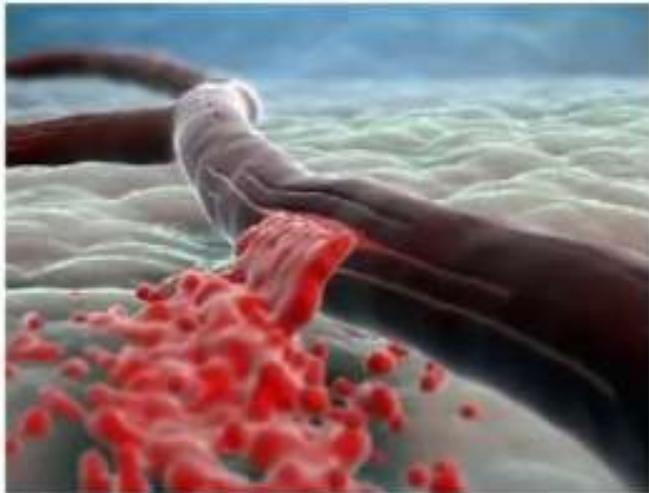




# Что такое инсульт?

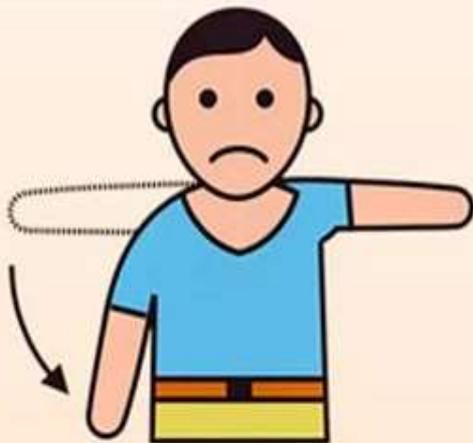
**Это нарушение мозгового кровообращения  
вследствие закупорки или разрыва сосуда**



# Симптомы инсульта



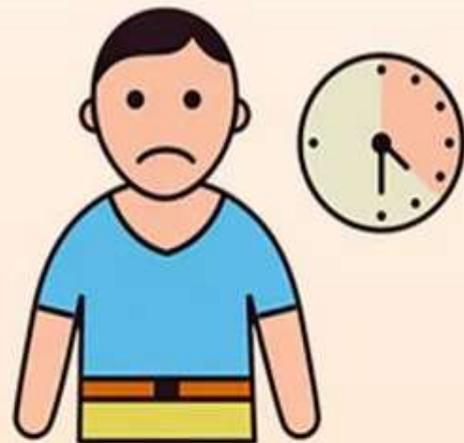
Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.

# Основные факторы риска инсульта

- Повышенное артериальное давление



- Неправильное питание



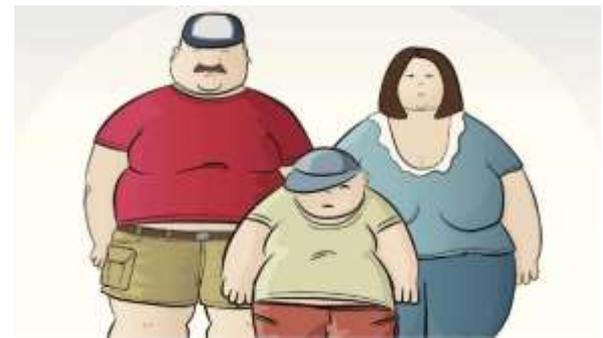
- Отсутствие физической нагрузки



- Курение



- Ожирение



# Первичная профилактика инсульта

1. Обязательная профилактика атеросклероза.
2. Снижение веса и здоровое питание.
3. 150 минут физической активности в неделю (ходьба) или 75 минут физической интенсивной нагрузки в неделю.
4. Лечение диабета.
5. Не курить.
6. Применение Ацетилсалициловой кислоты только по показаниям.
7. Целевой уровень АД ниже 130/80 мм.рт.ст.