

Как распознать инсульт?

У. УЛЫБКА



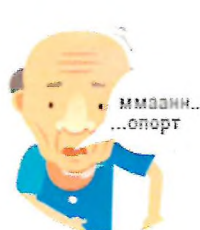
Попросите человека улыбнуться. Если улыбка не получается симметричной, это может быть следствием обездвиживания мышц лица в результате инсульта.

Д. ДВИЖЕНИЕ



Неспособность внятно говорить – очень грозный симптом!

А. АРТИКУЛЯЦИЯ



Человека нужно попросить поднять руки. Если его движения не симметричны, это может говорить о поражении головного мозга.

Р. РЕШЕНИЕ



Присутствие хотя бы одного из указанных симптомов указывает на инсульт в 75 % случаев. В этом случае необходимо срочно вызывать «скорую»: счет времени идет на часы и минуты.

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ



СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ



ОТСЛЕЖИВАТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА



ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН И БОЛЬШЕ ВОДЫ



АКТИВНОСТЬ И СПОРТ



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ



СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО АЛКОГОЛЯ



СОН 7-8 ЧАСОВ В ДЕНЬ



ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ