

# Как распознать инсульт? Правило «лицо-рука-речь»

1. Попросите человека улыбнуться – он не сможет
2. Попросите человека поднять руки – при инсульте одна рука либо не поднимется на тот же уровень, что вторая, либо быстро опустится
3. Попросите человека назвать свое полное имя – его речь будет невнятной



**ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ХОТЯ БЫ  
ОДИН ИЗ ЭТИХ ПРИЗНАКОВ, СРОЧНО  
ЗВОНИТЕ В 112**

# Что делать, пока едет скорая?

1. Уложите человека в горизонтальное положение
2. Приподнимите верхнюю половину его туловища
3. Измерьте артериальное давление человека
4. Подготовьте его старые медицинские документы (при наличии хронических заболеваний)
5. Будьте готовы ответить на вопрос, какие лекарства человек принимает на постоянной основе



## Причины инсульта головного мозга:



перекрытие тромбом тока  
крови в сосуде  
(ишемический инсульт)



разрыв сосуда  
(геморрагический инсульт)



разрыв артериальной  
аневризмы  
(субарахноидальное  
кровоизлияние)

# Способы профилактики инсульта

- **откажитесь от курения** (повышает риск инсульта в 2,5 раза) и алкоголя
- **занимайтесь спортом** (ежедневная 30-минутная тренировка улучшает общее состояние кровеносных сосудов и сердца, уменьшает стресс)
- **избегайте стрессов**
- **регулярно проходите диспансеризацию** (обследование поможет вовремя выявить проблемы со здоровьем и начать лечение)



**Важно! Если во время диспансеризации у вас обнаружили те или иные проблемы со здоровьем, не занимайтесь самолечением – обратитесь к врачу!**

# Способы профилактики инсульта



## проверяйте уровень холестерина

(большинство инсультов происходят по причине сужения просвета артерий головного мозга или их закупорки из-за холестериновых бляшек)



**следите за артериальным давлением**



**контролируйте показатели сахара крови**  
(сахарный диабет увеличивает риск инсульта в 2,5 раза)



**питайтесь правильно**  
(ешьте больше овощей и фруктов) и следите за весом

