

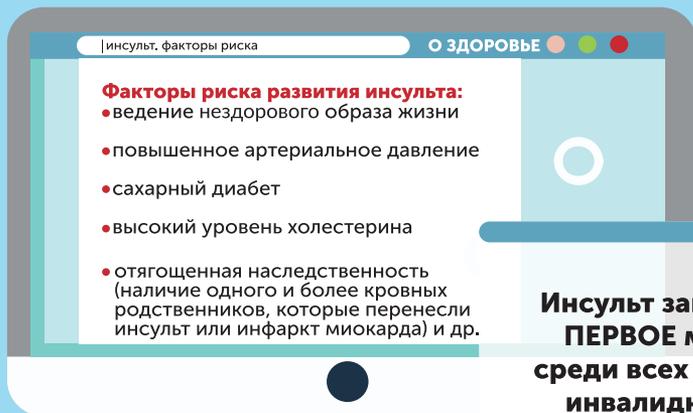
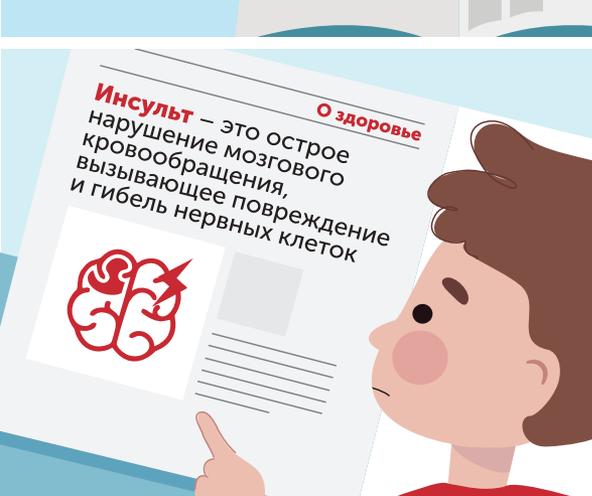


Волонтеры
медики

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ?



ИНСУЛЬТ МОЖЕТ
КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО!
ЕЖЕГОДНО
БОЛЕЕ 450.000
ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ
ПЕРЕНОСЯТ
ИНСУЛЬТ



Инсульт занимает **ПЕРВОЕ место** среди всех причин инвалидности





ослаблена одна половина тела – не может поднять обе руки

не может улыбнуться, один уголок рта опущен

не может разборчиво произнести свое имя

немдавлгу говыкрорить позрмогите

У врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь человека



-  Не менее 30 минут в день посвящайте физической активности средней интенсивности
-  Питайтесь правильно. Не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день должны стать частью рациона
-  Откажитесь от вредных привычек
-  Следите за уровнем **артериального давления**. Оно должно быть не более 140/90 мм рт.ст.
- Уровень сахара крови** натощак менее 7,0 ммоль/л
- Общий холестерин** ниже 5 ммоль/л



ТЫ МОЖЕШЬ ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ!



ОГП
Администрация
Приморского края