

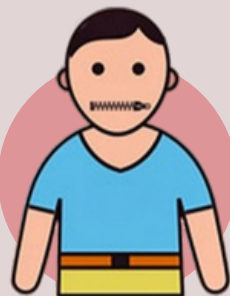
Как распознать инсульт?



У - улыбка.
Попросите человека улыбнуться. При инсульте улыбка будет ассиметричной.



Д - движение.
Человек не сможет поднять две руки одновременно. Одна из них будет подниматься медленнее или останется без движения.



А - артикуляция.
Речь окажется невнятной и заторможенной. Часто при инсульте люди не могут произнести своё имя.



Р - решение.
Даже при одном из этих признаков стоит вызвать неотложную помощь, так как при инсульте каждая минута на счету.



Факторы риска:

1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);
2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;
3. Повышенный уровень холестерина в крови;
4. Атеросклероз;
5. Курение;
6. Сахарный диабет;
7. Ожирение;
8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНСУЛЬТА:

- **Контроль артериального давления.** Целевой уровень — ниже 140/90 мм рт. ст. (для диабетиков — 130/80).
- **Борьба с атеросклерозом.**
- **Профилактика тромбозов.**
- **Контроль диабета.** Необходимо регулярно проверять уровень глюкозы.
- **Отказ от вредных привычек.** Курение увеличивает риск инсульта в 2–4 раза, алкоголь повреждает сосуды.
- **Физическая активность.** 150 минут умеренных нагрузок в неделю (ходьба, плавание, ЛФК) улучшают кровообращение и снижают давление.
- **Здоровое питание.** Рекомендуется придерживаться средиземноморской диеты (оливковое масло, рыба, овощи), ограничить соль (<5 г/сутки) и сахар.
- **Управление стрессом.** Хронический стресс негативно влияет на здоровье в целом.
- **Регулярные медицинские осмотры.**

