

Подвержены ли вы риску инсульта?

Инсульт можно предотвратить. Вы можете снизить риск этого заболевания. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о следующем:

- **Высокое артериальное давление (гипертензия).** Это фактор риска номер один для инсульта. Спросите, как вы можете понизить артериальное давление.
- **Высокий уровень холестерина.** Посоветуйтесь со своим поставщиком медицинских услуг об эффективных методах контроля уровня холестерина в крови.
- **Заболевание сердца.** Такие заболевания как ишемическая болезнь сердца и мерцательная аритмия (нерегулярное сердцебиение), могут увеличить риск инсульта. Посоветуйтесь со своим поставщиком медицинских услуг о методах решения проблем с сердцем, чтобы предотвратить инсульт.
- **Диабет.** Посоветуйтесь со своим поставщиком медицинских услуг об эффективных методах контроля уровня сахара в крови.
- **Курение.** Не курите или бросьте курить и избегайте пассивного курения. Посоветуйтесь со своим поставщиком медицинских услуг об эффективных методах бросить курить.
- **Ожирение.** Соблюдайте принципы здорового питания и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

Как вы можете снизить риск инсульта?

Даже незначительные изменения в образе жизни могут существенно снизить риск.

- Соблюдайте здоровую диету, выбирая продукты с низким содержанием соли, насыщенных жиров, общего жира и холестерина.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями по 30 минут большинство дней.
- Поддерживайте нормальный вес.
- Не курите и избегайте пассивного курения.
- Ограничьте употребление алкоголя.






Department of Health

ПРИ ЛЮБЫХ ПРИЗНАКАХ



ИНСУЛЬТА ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО!

F	 <p>Перекошенное лицо</p>
A	 <p>Слабость мышц руки</p>
S	 <p>Затрудненная речь</p>
T	 <p>Немедленно звоните 911</p>

Подозреваете инсульт? Немедленно звоните 9-1-1!

Что такое инсульт?

Инсульт происходит из-за непоступления кислорода в мозг. Как следствие, начинается отмирание клеток головного мозга. Инсульт иногда называют «апоплексическим ударом». Инсульт может привести к длительному повреждению головного мозга, серьезной инвалидности или даже смерти. Оперативное оказание медицинской помощи может уменьшить долговременные последствия инсульта.

При первых же признаках инсульта немедленно звоните 9-1-1!

Все симптомы инсульта появляются внезапно.

При первых же признаках инсульта немедленно звоните 9-1-1!

Оперативное оказание медицинской помощи может снизить риск летального исхода.



Другие симптомы инсульта, которые вы должны знать.

Следите за внезапным появлением следующих симптомов:

- Онемение или слабость мышц лица, руки или ноги. Как правило, с одной стороны.
- Ухудшение зрения (один или оба глаза).
- Спутанность сознания, затрудненная или невнятная речь, непонимание речи других людей.
- Головокружение, потеря равновесия, нарушение координации движений, трудности при ходьбе.
- Сильная головная боль без причины.

Если у вас появились КАКИЕ-ЛИБО признаки инсульта, немедленно звоните 9-1-1.

Помощь при инсульте начинается с неотложной медицинской помощи (Emergency Medical Services, EMS).

Сотрудники службы неотложной медицинской помощи, или поставщики услуг EMS, являются важными членами инсультной бригады. Они проходят специальную подготовку и умеют быстро выявлять инсульт.

Оказание медицинской помощи начинается сразу же после звонка по номеру 9-1-1. Поставщик услуг EMS прибывает на место происшествия и проведет оценку состояния пациента. Лечение может быть начато уже во время транспортировки пациента в больницу.

