



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# ПРОСТЫЕ ШАГИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ИНСУЛЬТА



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Чем опасен инсульт?

## Статистика

- Инсульт – это вторая по частоте причина смертности среди населения земного шара
- Ежегодно в России инсульт случается примерно у 450 тыс. человек
- В 30% случаев – это молодые люди в возрасте до 40 лет
- Только 8% людей, из числа лиц перенесших инсульт, восстанавливаются и могут жить полноценной жизнью



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Контролируйте артериальное давление



50 % всех инсультов связано с повышенным артериальным давлением.

- **Найдите свое артериальное давление!**  
Оно не должно превышать 140/90 мм рт. ст.
- **Корректируйте артериальное давление с помощью лекарств** – это уменьшит риск развития инсульта



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Занимайтесь физическими упражнениями 5 раз в неделю



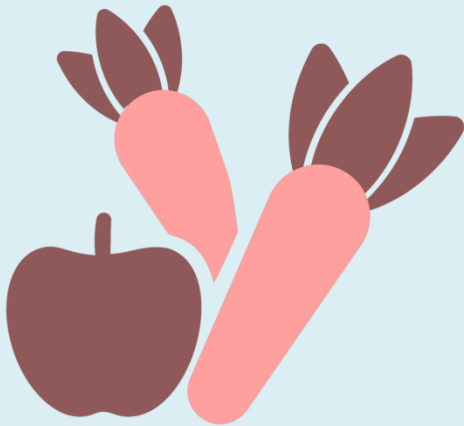
Более 30 % всех инсультов происходит с людьми, которые физически малоактивны.

- **20-30 минут умеренной физической нагрузки пять раз в неделю снизят риск развития инсульта**



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Ешьте здоровую, сбалансированную пищу



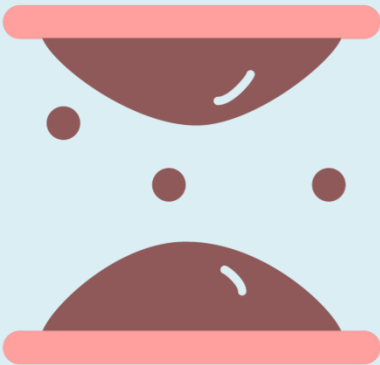
25% всех инсультов связано с неправильным питанием.

- **Ешьте больше свежих фруктов и овощей:** не менее 5 порций (400 г) в день
- **Снизьте употребление обработанной пищи** – это снизит риск развития инсульта



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Контролируйте уровень холестерина



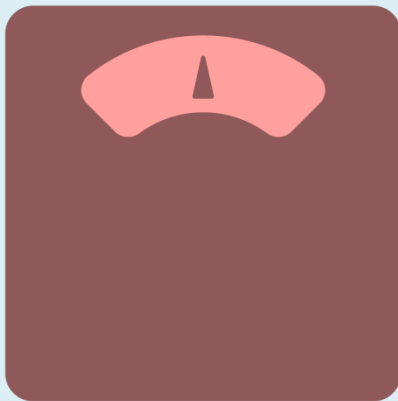
1 из 4 инсультов связан с высоким уровнем "плохого" холестерина.

- **Ограничьте потребление животных жиров, избегайте продуктов с трансжирами и увеличьте физическую нагрузку – эти меры помогут снизить уровень холестерина**
- **Контролируйте свой уровень холестерина под наблюдением врача**



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Поддерживайте здоровый вес



1 из 5 инсультов связан с избыточным весом или ожирением.

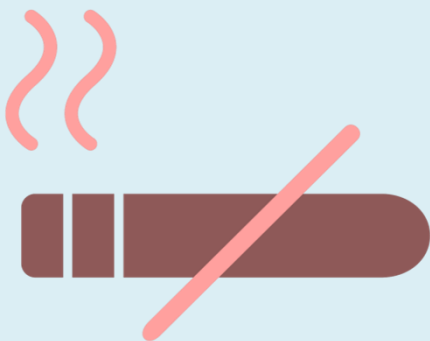
- **Поддерживайте нормальный вес.** Индекс массы тела (ИМТ) должен быть менее 25

$$*ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Прекратите курить и избегайте прокуренных помещений



1 из 10 инсультов связан с курением.

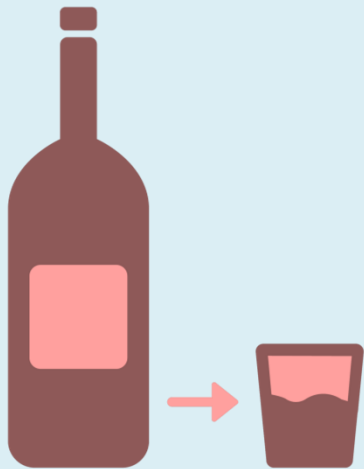
- **Отказ от курения** уменьшит риск развития инсульта у вас и живущих рядом с вами людей





Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Уменьшите потребление алкоголя



Более 1 миллиона инсультов ежегодно связано с чрезмерным употреблением алкоголя.

- **Ограничивайте употребление алкоголя до 1-2 стандартных доз\* в сутки**

**\*Стандартная доза алкоголя – 10 г чистого спирта**



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Выявляйте и лечите аритмию сердца – фибрилляцию предсердий (ФП)



У людей с ФП в 5 раз чаще развивается инсульт.

- Если вы старше 50 лет – **проходите регулярно скрининг на ФП** (например – ЭКГ), который поможет выявить это опасное заболевание, а назначенное вашим врачом лечение ФП уменьшит риск развития инсульта



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Контролируйте свой уровень сахара в крови



У людей с диабетом намного выше риск развития инсульта.

- Если у вас диабет, **поговорите со своим врачом о том, как снизить риск развития инсульта**



Всемирная организация  
по борьбе с инсультом

# Развивайте умение владеть собой!



1 из 6 инсультов связан с психологическим состоянием.

- **Умение правильно справляться со стрессом, тревогой, гневом и депрессией снижает риск развития инсульта**

**У каждого четвертого жителя планеты может  
случиться ИНСУЛЬТ**

**НЕ БУДЬТЕ ЭТИМ ЧЕТВЕРТЫМ –  
ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ!**

<https://www.worldstrokecampaign.org>