

В рамках проведения тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни министерство здравоохранения Краснодарского края разработало тематические материалы.



ГБУЗ "ЦОЗимп" МЗ КК



СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

Важно знать основные симптомы инсульта, чтобы вовремя обратиться за медицинской помощью:

- Внезапная **слабость или онемение лица**, рук или ног, особенно с одной стороны тела.
- Внезапное **затруднение речи** или уменьшение способности понимать речь.
- Внезапная **потеря равновесия** или координации.
- Внезапная сильная **головная боль** без очевидной причины.





ГБУЗ "ЦОЗИМП" МЗ КК

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

- **Регулярные медицинские осмотры** — позволяют своевременно выявить и скорректировать факторы риска.
- **Здоровый образ жизни** — сбалансированное питание, физическая активность и отказ от вредных привычек.
- **Контроль за хроническими заболеваниями** — таких как гипертония и диабет.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА И БЫСТРОЕ РЕАГИРОВАНИЕ НА СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНЬ.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ СВОИХ БЛИЗКИХ!





ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА:



- **Гипертензия** (высокое кровяное давление) — один из наиболее значительных факторов риска. Регулярное измерение давления и контроль за его уровнем могут снизить вероятность инсульта.
- **Сахарный диабет** — повышает риск сосудистых заболеваний, поэтому важно следить за уровнем сахара в крови.
- **Курение и злоупотребление алкоголем** — негативно влияют на здоровье сосудов и повышают риск инсульта.
- **Неправильное питание и недостаток физической активности** — способствуют развитию ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

