



МИНИСТРАТ
СУГ'УБ
СОҒЛИҚ
ВАҚИФЛАТИ



РЦОЗМП

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ



И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и отмиранию клеток головного мозга. В результате нарушаются или полностью выпадают функции, за которые отвечал конкретный участок мозга.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ МОЗГОВУЮ КАТАСТРОФУ:

- 1 Контролируйте свое артериальное давление, норма - ниже 140/90 мм рт. ст. !
 - 2 Контролируйте сахар в крови. Нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя - 5,5 ммоль/л.
 - 3 Откажитесь от курения и употребления алкогольных напитков.
 - 4 Ограничьте употребление соли до 5 г в день (чайная ложка без горки).
 - 5 Нормализуйте свой вес.
 - 6 Избегайте стрессов.
 - 7 Спите не менее 7-8 часов в день.
 - 8 Будьте физически активными (минимум 30 минут ходьбы в умеренном темпе ежедневно).
 - 9 Регулярно проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.
- Будьте здоровы!**



МИНИСТРАТ
СУГ'УБ
СОҒЛИҚ
ВАҚИФЛАТИ



РЦОЗМП

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ



И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и отмиранию клеток головного мозга. В результате нарушаются или полностью выпадают функции, за которые отвечал конкретный участок мозга.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ МОЗГОВУЮ КАТАСТРОФУ:

- 1 Контролируйте свое артериальное давление, норма - ниже 140/90 мм рт. ст. !
 - 2 Контролируйте сахар в крови. Нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя - 5,5 ммоль/л.
 - 3 Откажитесь от курения и употребления алкогольных напитков.
 - 4 Ограничьте употребление соли до 5 г в день (чайная ложка без горки).
 - 5 Нормализуйте свой вес.
 - 6 Избегайте стрессов.
 - 7 Спите не менее 7-8 часов в день.
 - 8 Будьте физически активными (минимум 30 минут ходьбы в умеренном темпе ежедневно).
 - 9 Регулярно проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.
- Будьте здоровы!**