

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ

❌ ПОЛЕЖАТЬ
И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ



❌ ВЫПИТЬ ЧАЙ
С КОНФЕТКОЙ



❌ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ
СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ



ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-инсульт



**Волонтеры
медики**

сервис для добрых дел
ДОБРОmail.ru

dobro.mail.ru

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29



6 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ СОХРАНЯТ ВАШЕ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ



Уменьшить потребление соли с пищей



Соблюдать принципы здорового питания



Не курить



Поддерживать оптимальную массу тела



Ограничить употребление алкоголя



Каждый день быть физически активным

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



До еды



До зарядки

Закатать рукав



Прижать руку к груди

Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью вверх



Тонометры



Самый точный



Менее точный



Менее точный

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента и окружающей его обстановки. Основные правила измерения:

До начала измерения АД пациент должен посидеть не менее 5 мин. в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на его спинку, ноги должны быть расслабленными и не скрещенными.

На пациенте не должно быть тугий, давящей одежды.

Не рекомендуется разговаривать во время измерения АД.

Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе.

Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник (для этого можно использовать обычную тетрадь) для того, чтобы потом согласовать лечение со своим врачом.

Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты.

Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна, располагать ее следует на столе, находящемся рядом со стулом.

Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента. Отклонение от этого положения может привести к ложному измерению АД (завышению АД при положении манжетки ниже уровня сердца и занижению АД – выше уровня сердца).

Окружающая пациента обстановка при измерении АД должна быть тихой и спокойной. В комнате должно быть тепло (около 21 С), т. к. низкая температура воздуха может вызвать повышение АД.



Пациентам, страдающим артериальной гипертонией, желательно приобрести аппарат для измерения АД (тонометр) и уметь самостоятельно контролировать его уровень.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ