

**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

**ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ**

   

# УЛЫБКА

ДВИЖЕНИЕ

АФАЗИЯ РЕШЕНИЕ

**ПОМОЖЕТ РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ**

**Улыбка**

СТАЛА КРИВОЙ, ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО



**Афазия**

НАРУШИЛАСЬ РЕЧЬ,

НЕ МОЖЕТ ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ

**Движение**

НАРУШИЛОСЬ, ОСЛАБЛА РУКА ИЛИ НОГА

**Решение**

ЗВОНИТЕ 103, ОПИШИТЕ

симптомы

**У** **ВРАЧЕЙ ЕСТЬ только 4,5 ЧАСА,**

**ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТА**

**ЗВОНИТЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОТИВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Откажитесь от вредных привычек:** курениs: , злоупо­ треблениs: алкоголем, пищи с избыточным количеством жиров и углеводов.

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

**Ограничьте потребление соли с пищей:** ее избыток s:iвлs:ieтcs:i одним из основных факторов повышениs: арте­ риального давлениs: .

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

**Употребляйте как можно меньше КОНСЕРВИРОВАН­ НЫХ продуктов.** Постарай­ тесь не досаливать пищу

во времs: еды.

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

**Примите меры по сниже­ нию холестерина в крови,** нормализуйте свой вес. Длs: этого проконсультируйтесь с врачом.

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

**Избегайте стрессовых си­ туаций и конфликтов:** учи­ тесь сохранs: ть спокойствие и эмоциональное равнове­ сие.

**Регулярно контролируйте уровень вашего артери­ ального давления:** у боль­ шинства пациентов в нор­ ме оно должно быть ниже 140/90 мм рт.ст

•••••••••••••••••••••••••••••••

**Придерживайтесь распо­ рядка дня:** обеспечьте себе полноценный отдых и сон.

## • ••••••••••••••••••••••••••••••

**Приучите себя к регуляр­ ным физическим нагрузкам:** они должны быть не менее 3 раз в неделю продолжи­ тельностью 30-45 минут.

## • ••••••••••••••••••••••••••••••

**Обратитесь за консуль­ тацией** в отделение ме­ дицинской профилактики или Центр здоровьs: вашей медицинской организации.

• ••••••••••••••••••••••••••••••

**Неукоснительно придержи­ вайтесь рекомендаций вра­ ча** в случае выs: влениs: у вас риска сердечно-сосудистых заболеваний.

**ИСКЛЮЧАЯ ЛЮБОЙ ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА, ВЫ СНИЖАЕТЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**