

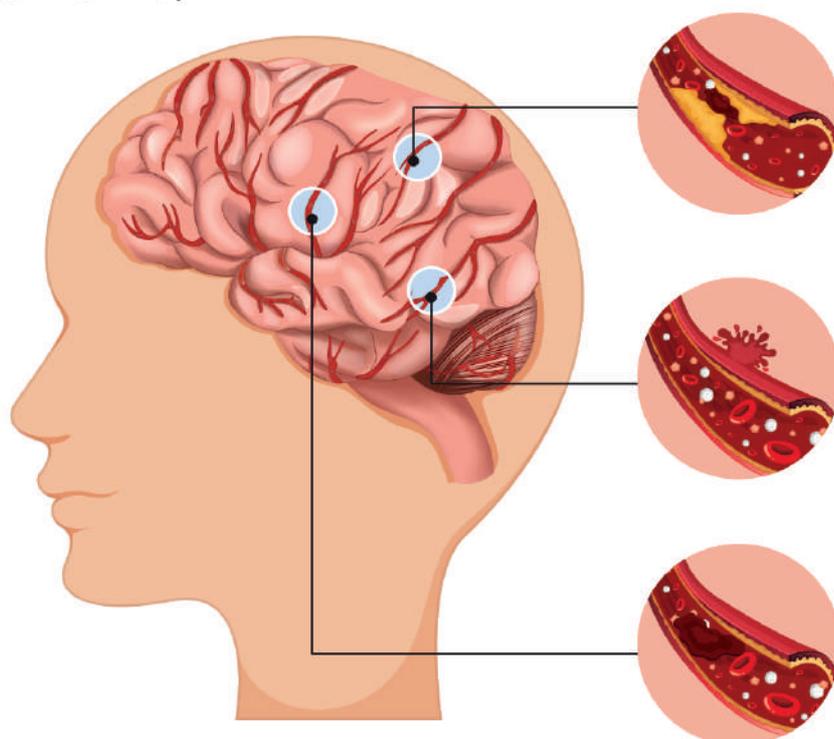
ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения.

Факторы риска развития инсульта:

- высокое артериальное давление;
- табакокурение и употребление алкоголя;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- недостаточная физическая активность;
- избыточная масса тела.



Защитите себя от инсульта:

- контролируйте артериальное давление;
- следите за уровнем холестерина и глюкозы в крови;
- ограничьте употребление соли, сахара;
- питайтесь правильно, контролируйте массу тела, будьте физически активными;
- откажитесь от курения и алкоголя;
- соблюдайте правила здорового образа жизни.

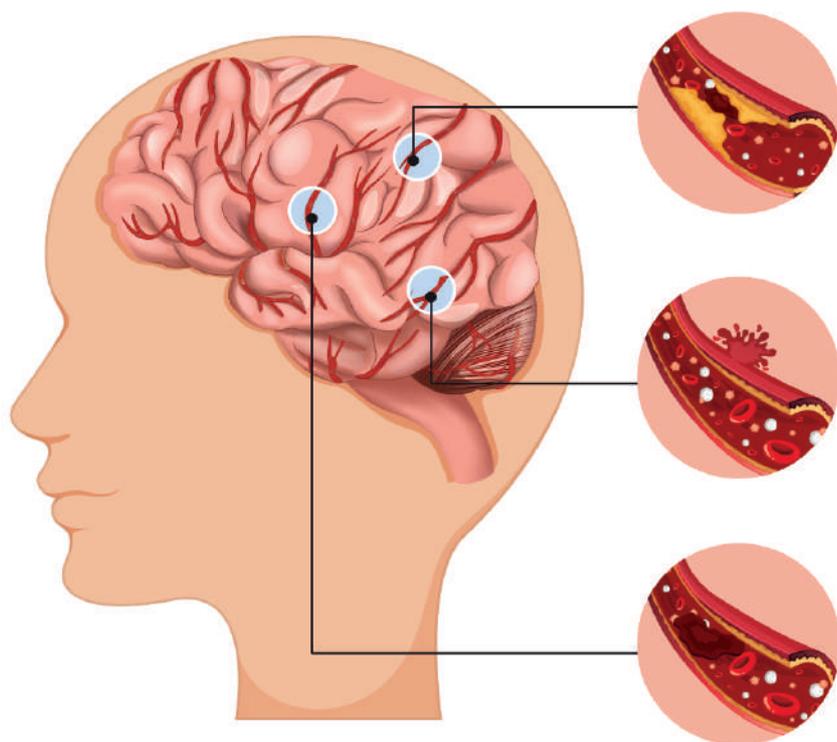
ИНСУЛЬТТИҢ АЛДЫН АЛУ



Инсульт – мидағы қан айналымының күрт бұзылуы.

Инсульттің даму қаупі факторлары:

- жоғары артериялық қысым;
- темекі шегу және алкогольді тұтыну;
- қандағы холестерин деңгейінің жоғары болуы;
- дене белсенділігінің жеткіліксіздігі;
- артық салмақ.



Инсульттен өзіңізді қорғаңыз:

- артериялық қысымды бақылап отырыңыз;
- қандағы холестерин мен глюкоза деңгейін бақылаңыз;
- тұз, қант тұтынуды шектеңіз, дұрыс тамақтаныңыз;
- салмақты бақылап, физикалық белсенді болыңыз;
- темекі шегуден және алкогольден бас тартыңыз;
- салауатты өмір салтын сақтаңыз.