



ГБУЗ "ЦОЗиМП" МЗ РК

## 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.





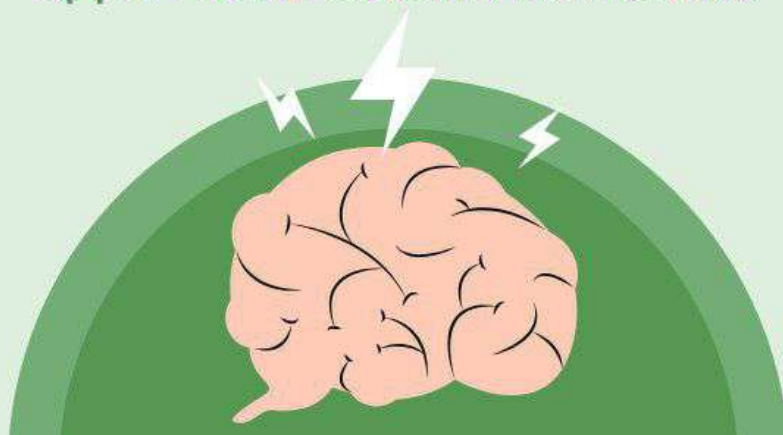
ГБУЗ "ЦОЗиМП" МЗ РК

## 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 ЗДОРОВЬЯ СВОИХ БЛИЗКИХ!**





ГБУЗ "ЦОЗимП" МЗ РК



## 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.

