

Чи може у Вас виникнути інсульт?



Українська Асоціація
Боротьби з Інсультом

① Визначить свій ризик розвитку інсульту!

Фактор ризику	Високий ризик розвитку інсульту	Увага! Зверніться до лікаря!	Низький ризик розвитку інсульту
Артеріальний тиск	Більше 140 /90 мм рт.ст. або "Я не знаю свого артеріального тиску"	Артеріальний тиск від 120/80 мм рт.ст. до 139/89 мм рт.ст.	Артеріальний тиск менше ніж 120/80 мм рт.ст.
Рівень холестерину в плазмі крові	<ul style="list-style-type: none">• Я не знаю, який у мене рівень холестерину• У мене високий рівень холестерину (6,2 ммоль/л та більше)	Мій рівень холестерину (5,2–6,2 ммоль/л)	У мене нормальний рівень холестерину (менше 5,2 ммоль/л)
Я хворію на цукровий діабет	Так	Цукор крові вище 6,1 ммоль/л	Цукор крові в нормі
Ви палите?	Я палю	Я палив, але кинув	Я ніколи не палив
Порушення серцевого ритму	Я відчуваю перебої серцевого ритму	Я не знаю	Моє серце б'ється ритмічно
Маса тіла	Я маю ожиріння	Я маю підвищену вагу	Я маю нормальну вагу
Заняття фізичними вправами	Я не маю ніякої фізичної активності	Я інколи займаюсь фізичними вправами	Я регулярно займаюсь фізичними вправами (не рідше 3 разів на тиждень)
В моїй сім'ї є випадки захворювання на інсульт у найближчих родичів	Так	Я не впевнений	Немає
Загальна кількість балів			

Кожна відповідь оцінюється в 1 бал



Оцініть свій ризик розвитку інсульту!

Ресурс громадського підрозділу
Української асоціації боротьби з інсультом «Українці проти інсульту» у фейсбуці –
сторінка «Стоп Інсульт»: <https://www.facebook.com/uabi.stopinsult/>



Українська Асоціація
Боротьби з Інсультом

**3 і більше балів,
які Ви нарахували
у червоних клітинах**

Негайно зверніться до лікаря – у Вас дуже високий ризик розвитку інсульту, і необхідно застосувати активні профілактичні заходи, щоб уникнути інсульту в найближчий час.

**4–6 балів,
які Ви нарахували
в жовтих клітинах**

**У Вас високий ризик розвитку інсульту.
Зверніться до лікаря за порадою.**

**4–6 балів,
які Ви нарахували
в зелених клітинах**

**Поздоровляємо!
Ви контролюєте свій стан здоров'я, і на теперішній час у Вас низький ризик розвитку інсульту.
Так тримати!**

Як знизити ризик розвитку інсульту?

1. Контролюйте свій артеріальний тиск. Якщо у Вас артеріальний тиск підвищений – зверніться до лікаря.
2. Зверніться до лікаря у разі неритмічного серцебиття.
3. Киньте палити
4. Обмежте вживання алкогольних напоїв
5. Зверніться в лабораторію поліклініки та визначте рівень холестерину в крові.
6. Якщо у Вас цукровий діабет – ретельно дотримуйтеся рекомендацій лікаря щодо контролю рівня глюкози в крові.
7. Займайтесь фізичними вправами регулярно.
8. Обмежте вживання соленої та жирної їжі
9. Запитайте свого лікаря "Що я повинен зробити, щоб знизити ризик розвитку інсульту?"

Перші ознаки інсульту повинен знати кожний!

- Раптова слабкість м'язів, заніміння в області обличчя, руки, ноги або однієї половини тіла.
- Раптове порушення мовлення та розуміння звернутої мови.
- Раптова повна або часткова втрата зору на одне або обидва ока.
- Раптовий незвичайно сильний головний біль.
- Раптова втрата рівноваги, головокружіння, нудота у поєднанні з іншими вищенаведеними ознаками.

**Щоб врятувати життя
пацієнта з інсультом,
НЕГАЙНО телефонуйте**

103