*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

## *Как снизить риск развития инсульта?*

## По данным социологического исследования [Всероссийского центра изучения общественного мнения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80_%D0%B8%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) (ВЦИОМ) треть россиян из-за безответственного отношения к своему здоровью подвержены риску возникновения инсульта. Так 32% из опрошенных практически никогда не занимаются спортом, 57% - в день проходят менее 5км, 20% - систематически курят, выкуривая в день от нескольких сигарет до одной пачки, 30% - не контролируют свое питание. Такое поведение, по данным медицинских исследований, способствует развитию артериальной гипертонии, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

## *Как снизить риск развития инсульта?*

## По данным социологического исследования [Всероссийского центра изучения общественного мнения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80_%D0%B8%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) (ВЦИОМ) треть россиян из-за безответственного отношения к своему здоровью подвержены риску возникновения инсульта. Так 32% из опрошенных практически никогда не занимаются спортом, 57% - в день проходят менее 5км, 20% - систематически курят, выкуривая в день от нескольких сигарет до одной пачки, 30% - не контролируют свое питание. Такое поведение, по данным медицинских исследований, способ-ствует развитию артериальной гипертонии, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

## *Как снизить риск развития инсульта?*

## По данным социологического исследования [Всероссийского центра изучения общественного мнения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80_%D0%B8%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) (ВЦИОМ) треть россиян из-за безответственного отношения к своему здоровью подвержены риску возникновения инсульта. Так 32% из опрошенных практически никогда не занимаются спортом, 57% - в день проходят менее 5км, 20% - систематически курят, выкуривая в день от нескольких сигарет до одной пачки, 30% - не контролируют свое питание. Такое поведение, по данным медицинских исследований, способствует развитию артериальной гипертонии, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

## *Как снизить риск развития инсульта?*

## По данным социологического исследования [Всероссийского центра изучения общественного мнения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80_%D0%B8%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) (ВЦИОМ) треть россиян из-за безответственного отношения к своему здоровью подвержены риску возникновения инсульта. Так 32% из опрошенных практически никогда не занимаются спортом, 57% - в день проходят менее 5км, 20% - систематически курят, выкуривая в день от нескольких сигарет до одной пачки, 30% - не контролируют свое питание. Такое поведение, по данным медицинских исследований, способ-ствует развитию артериальной гипертонии, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

***Чтобы избежать инсульта необходимо:***

|  |  |
| --- | --- |
| http://vovashiki.ru/wp-content/uploads/2013/08/bforme.ru_.jpg | **Правильно питаться:** не переедать, следить за своим весом, избегать жирной, соленой и сладкой пищи. |
| http://www.peoples.ru/pictures/35-3154-201403280757212.jpg | **Заниматься физическими упражнениями,** помня, что любые виды физической нагрузки должны быть регулярными, постепенными и контролируемыми. |
| http://medvesti.com/uploads/posts/2011-05/1305897975_brosay-kurit.png | **Отказаться от курения:**  табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. |
| http://medic-beauty.ru/images/cms/data/geraklion_lactate.jpg | **Держать под постоянным контролем основные пока-затели своего здоровья:**  - уровень артериального давления **не должен превышать 140/90 мм рт. ст.**;  - уровень глюкозы в крови **не более 5,5 ммоль\л;**  - уровень общего холестерина в крови **не должен превышать 5,0 ммоль/л.** |

***Чтобы избежать инсульта необходимо:***

|  |  |
| --- | --- |
| http://vovashiki.ru/wp-content/uploads/2013/08/bforme.ru_.jpg | **Правильно питаться:** не переедать, следить за своим весом, избегать жирной, соленой и сладкой пищи. |
| http://www.peoples.ru/pictures/35-3154-201403280757212.jpg | **Заниматься физическими упражнениями,** помня, что любые виды физической нагрузки должны быть регулярными, постепенными и контролируемыми. |
| http://medvesti.com/uploads/posts/2011-05/1305897975_brosay-kurit.png | **Отказаться от курения:**  табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. |
| http://medic-beauty.ru/images/cms/data/geraklion_lactate.jpg | **Держать под постоянным контролем основные пока-затели своего здоровья:**  - уровень артериального давления **не должен превышать 140/90 мм рт. ст.**;  - уровень глюкозы в крови **не более 5,5 ммоль\л;**  - уровень общего холестерина в крови **не должен превышать 5,0 ммоль/л.** |

***Чтобы избежать инсульта необходимо:***

|  |  |
| --- | --- |
| http://vovashiki.ru/wp-content/uploads/2013/08/bforme.ru_.jpg | **Правильно питаться:** не переедать, следить за своим весом, избегать жирной, соленой и сладкой пищи. |
| http://www.peoples.ru/pictures/35-3154-201403280757212.jpg | **Заниматься физическими упражнениями,** помня, что любые виды физической нагрузки должны быть регулярными, постепенными и контролируемыми. |
| http://medvesti.com/uploads/posts/2011-05/1305897975_brosay-kurit.png | **Отказаться от курения:**  табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. |
| http://medic-beauty.ru/images/cms/data/geraklion_lactate.jpg | **Держать под постоянным контролем основные пока-затели своего здоровья:**  - уровень артериального давления **не должен превышать 140/90 мм рт. ст.**;  - уровень глюкозы в крови **не более 5,5 ммоль\л;**  - уровень общего холестерина в крови **не должен превышать 5,0 ммоль/л.** |

***Чтобы избежать инсульта необходимо:***

|  |  |
| --- | --- |
| http://vovashiki.ru/wp-content/uploads/2013/08/bforme.ru_.jpg | **Правильно питаться:** не переедать, следить за своим весом, избегать жирной, соленой и сладкой пищи. |
| http://www.peoples.ru/pictures/35-3154-201403280757212.jpg | **Заниматься физическими упражнениями,** помня, что любые виды физической нагрузки должны быть регулярными, постепенными и контролируемыми. |
| http://medvesti.com/uploads/posts/2011-05/1305897975_brosay-kurit.png | **Отказаться от курения:**  табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. |
| http://medic-beauty.ru/images/cms/data/geraklion_lactate.jpg | **Держать под постоянным контролем основные пока-затели своего здоровья:**  - уровень артериального давления **не должен превышать 140/90 мм рт. ст.**;  - уровень глюкозы в крови **не более 5,5 ммоль\л;**  - уровень общего холестерина в крови **не должен превышать 5,0 ммоль/л.** |