



90%

ВИПАДКІВ ІНСУЛЬТУ ПОВ'ЯЗАНІ З ОДИМ АБО КІЛЬКОМА З 10 ГОЛОВНИХ ФАКТОРІВ РИЗИКУ.

Ми пропонуємо Вам деякі дії, які можуть зменшити ризик інсульту. Якщо у Вас наявний діабет, серцево-судинні захворювання, або Ви вже перенесли інсульт або транзиторну ішемічну атаку (ТІА), – зверніться до лікаря з приводу ризику інсульту та запобіжного лікування.

WORLDSTROKECAMPAIGN.ORG
[@WSTROKECAMPAIGN](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)
[FACEBOOK.COM/
WORLDSTROKECAMPAIGN](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



1. ДОСЯГНІТЬ НОРМАЛІЗАЦІЇ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ, ЯКЩО ВІН ПІДВИЩЕНИЙ

МАЙЖЕ **1/2**

УСІХ ВИПАДКІВ ІНСУЛЬТУ ПОВ'ЯЗАНІ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ.
Знання рівня свого артеріального тиску та його підтримка в нормальних межах здоровим способом життя та прийомом ліків знизить ризик інсульту



2. ВИКОНУЙТЕ ПОМІРНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ШІСТЬ РАЗІВ НА ТИЖДЕНЬ

БІЛЬШЕ **1/3**

УСІХ ВИПАДКІВ ІНСУЛЬТУ ТРАПЛЯЮТЬСЯ В ОСІБ, ЯКІ НЕ МАЮТЬ ДОСТАТНЬОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.
Виконання помірних фізичних вправ шість разів на тиждень знизить ризик інсульту



3. ВЖИВАЙТЕ ЗДОРОВУ ЗБАЛАНСОВАНУ ЇЖУ

МАЙЖЕ **1/4**

УСІХ ВИПАДКІВ ІНСУЛЬТУ ПОВ'ЯЗАНІ З НЕЗДОРОВИМ ХАРЧУВАННЯМ, зокрема – недостатнім споживанням овочів та фруктів.
Вживання щонайменше п'яти порцій овочів та фруктів на день знизить ризик інсульту



4. ДОСЯГНІТЬ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ХОЛЕСТЕРИНУ, ЯКЩО ВІН ПІДВИЩЕНИЙ

БІЛЬШЕ **1/4**

ВИПАДКІВ ІНСУЛЬТУ ПОВ'ЯЗАНІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНУ.
Вживання рослинних жирів та жирів у складі риби замість тваринних жирів знизить ризик інсульту. Якщо здоровий рівень холестерину не вдається підтримувати лише зміною дієти – лікар може призначити Вам відповідні ліки



5. ПІДТРИМУЙТЕ НОРМАЛЬНИЙ ІНДЕКС МАСИ ТІЛА АБО СПІВВІДНОШЕННЯ ОБСЯГІВ ТАЛІЇ ТА СТЕГОН

МАЙЖЕ **1/5**

ВИПАДКІВ ІНСУЛЬТУ ПОВ'ЯЗАНІ З ОЖИРІННЯМ.
Простий спосіб дізнатися, чи чи наявна у Вас зайва вага, – розділити обсяг талії на обсяг стегон. Якщо це співвідношення перевищує 0,9 (у чоловіків) або 0,85 (у жінок) – Вам буде корисно позбавитися зайвої ваги



6. НЕ ПАЛІТЬ ТЮТЮНУ ТА УНИКАЙТЕ ЗНАХОДЖЕННЯ ПОРУЧ З ТИМИ, ХТО ПАЛЯТЬ

МАЙЖЕ **1/10**

ВИПАДКІВ ІНСУЛЬТУ ПОВ'ЯЗАНІ З ПАЛІННЯМ.
Відмова від паління знижує ризик інсульту. Імовірність успішного позбавлення від шкідливої звички зростає, якщо Ви звернетесь по відповідну фахову допомогу



7. ОБМЕЖТЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ

БІЛЬШЕ **1'000'000**

ВИПАДКІВ ІНСУЛЬТУ НА РІК ПОВ'ЯЗАНІ З НАДМІРНИМ СПОЖИВАННЯМ АЛКОГОЛЮ.
Зниження порогу добового споживання алкоголю до 2 порцій для чоловіків і 1 порції для жінок зменшує ризик інсульту



8. ПЕРЕВІРТЕ, ЧИ НЕ НАЯВНА У ВАС ФІБРИЛЯЦІЯ ПЕРЕДСЕРДЬ, І ПРИ Й НАЯВНОСТІ – ПРИЙМАЙТЕ ВІДПОВІДНЕ ЛІКУВАННЯ

9%

ВИПАДКІВ ІНСУЛЬТУ ПОВ'ЯЗАНІ З ПОРУШЕННЯМИ СЕРЦЕВОГО РИТМУ або іншими захворюваннями серця.
Дізнайтеся у лікаря, яке лікування допоможе Вам знизити ризик



9. ПРИ НАЯВНОСТІ ДІАБЕТУ – ВІДПОВІДАЛЬНО ПОСТАВТЕСЯ ДО НАЛЕЖНОГО ЛІКУВАННЯ

ДІАБЕТ, НА ДОДАТОК ДО ТОГО, ЩО МАЄ З ІНСУЛЬТОМ БАГАТО СПІЛЬНИХ ФАКТОРІВ РИЗИКУ, Є ТАКОЖ І НЕЗАЛЕЖНИМ ФАКТОРОМ РИЗИКУ ІНСУЛЬТУ.
Зниження ризику виникнення діабету знизить ризик інсульту. При наявності діабету – його належне лікування знизить ризик інсульту

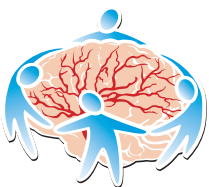


10. РІВЕНЬ ДОХОДІВ ТА ОСВІТИ

НИЗЬКІ РІВНІ ДОХОДІВ ТА ОСВІТИ ПОВ'ЯЗАНІ З ВИСОКИМ РИЗИКОМ ІНСУЛЬТУ.
Державні програми, що спрямовані на подолання бідності та покращення доступності охорони здоров'я і освіти, допомагають у боротьбі проти інсульту та інших неінфекційних захворювань



World Stroke Organization



Українська Асоціація Боротьби з Інсультом

29 жовтня — Всесвітній день боротьби проти інсульту