



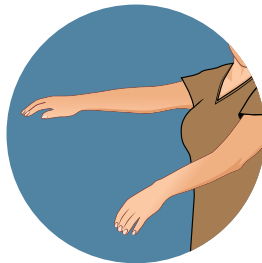
# Это инсульт?

## Действуйте **БЫСТРО!**



Перекошенность  
**лица**

или



Слабость  
**рук**

или



Проблемы с  
**речью**



Дорога каждая  
**секунда!**

### Что такое инсульт?

Инсульт происходит, когда сосуд, по которому кислород поступает к мозгу, лопается или блокируется тромбом.

В этом случае часть мозга не получает необходимого кислорода, и в ней начинается отмирание клеток.

Оперативная помощь может уменьшить долгосрочные последствия инсульта.

### Звоните 911 при любых признаках инсульта!

Помощь начинается с прибытием врачей.

Фельдшеры «скорой помощи» используют драгоценное время, продолжая оказывать помощь в машине «скорой помощи» и предупреждая больницу о своём скором прибытии.

Если вы заметили любой признак инсульта, не колеблясь звоните 911!

### Знайте признаки инсульта

Помните, что надо действовать **БЫСТРО!**

Возможно, у человека инсульт, если у него наблюдаются следующие признаки:

- Перекошенность **лица** на одну сторону.
- **Слабость рук**. Когда человек поднимает обе руки, одна рука опускается вниз.
- **Проблемы с речью**. Человеку трудно говорить, или у него невнятная речь.
- **Дорога каждая секунда**. Без промедления звоните 911!

**Возможно, у вас инсульт, если у вас появились следующие признаки:**

- Внезапная слабость на одной стороне тела.
- Внезапное помутнение сознания, затруднённая речь или трудности с пониманием слов.
- Внезапный отказ зрения или пелена перед глазами.
- Внезапная неспособность ходить или потеря равновесия.
- Внезапные и сильные головные боли без известной причины.

# Кто подвергается риску инсульта?

Возможно, инсульт грозит вам в большей степени, если:

- Вам более 65 лет.
- Вы являетесь афроамериканцем, испаноговорящим или азиатом.
- В истории вашей семьи имелись случаи инсульта.
- Раньше у вас уже был инсульт или «микроинсульт» (который также называют ТИА.)



## Чтобы уменьшить риск инсульта, измените свои повседневные привычки

Уменьшить риск инсульта может изменение некоторых повседневных привычек. Сочетание здорового питания, нормального кровяного давления, регулярных физических упражнений и отказа от табака может оказаться полезнее, чем вы думаете. Начните с полезных советов и ресурсов, которые приведены по адресу [mass.gov/stroke](https://mass.gov/stroke).



Регулярно проверяйте у себя кровяное давление и принимайте все лекарства согласно рецептам.



Дополняйте свою диету здоровыми продуктами питания, такими как фрукты, овощи и «постные белки». Поговорите со своим врачом о том, что принесёт вам пользу.



Будьте физически активны всегда, когда можете! Старайтесь делать это по 30 минут в день пять дней в неделю.



Отказ от курения и использования электронных сигарет уменьшает ваш риск! Табак и никотин увеличивают риск инсульта, повышая кровяное давление.

Начните уменьшать свой риск уже сегодня.

Полезные советы и ресурсы приведены по адресу [mass.gov/stroke](https://mass.gov/stroke)



Департамент  
здравоохранения  
штата Массачусетс

HD5930 Russian