

# Чи може у Вас виникнути інсульт?



Українська Асоціація  
Боротьби з Інсультом

## і Визначить свій ризик розвитку інсульту!

<b>Фактор ризику</b>	<b>Високий ризик розвитку інсульту</b>	<b>Увага! Зверніться до лікаря!</b>	<b>Низький ризик розвитку інсульту</b>
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"> <li>• Я не знаю який у мене рівень холестерину</li> <li>• У мене високий рівень холестерину (6,2 ммоль/л та більше)</li> </ul>	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 надлишкову вагу	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
<b>Загальна кількість балів</b>			

Кожна відповідь оцінюється в 1 бал

## Оцініть свій ризик розвитку інсульту!



Українська Асоціація  
Боротьби з Інсультом

[WWW.INSULT.NET.UA](http://WWW.INSULT.NET.UA)

<b>3 і більше балів, які Ви нарахували у червоних клітинах</b>	<b>Негайно зверніться до лікаря – у Вас дуже високий ризик розвитку інсульту і необхідно застосувати активні профілактичні заходи щоб уникнути інсульту в найближчий час.</b>
<b>4–6 балів, які Ви нарахували в жовтих клітинах</b>	<b>У Вас високий ризик розвитку інсульту. Зверніться до лікаря за порадою.</b>
<b>4–6 балів, які Ви нарахували в зелених клітинах</b>	<b>Поздоровляємо! Ви контролюєте свій стан здоров'я і на теперішній час у Вас низький ризик розвитку інсульту. Так тримати!</b>

### 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 не ритмічного серцебиття.
3. Киньте палити
4. Обмежте вживання алкогольних напоїв
5. Зверніться в лабораторію поліклініки та визначить рівень холестерину в крові.
6. Якщо у Вас цукровий діабет – ретельно дотримуйтесь 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**