

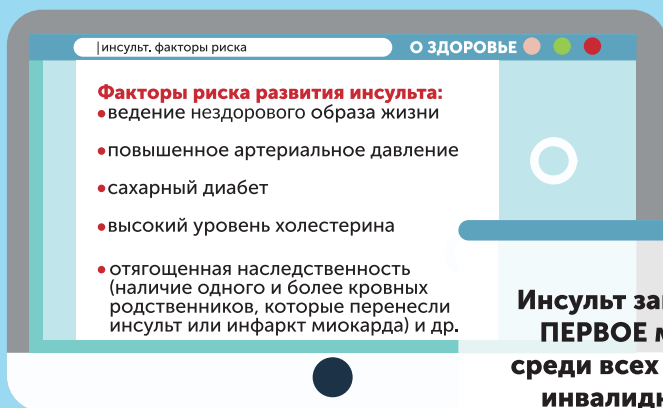
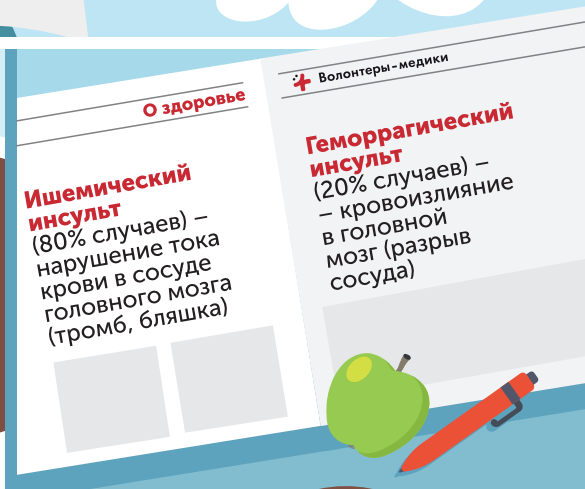
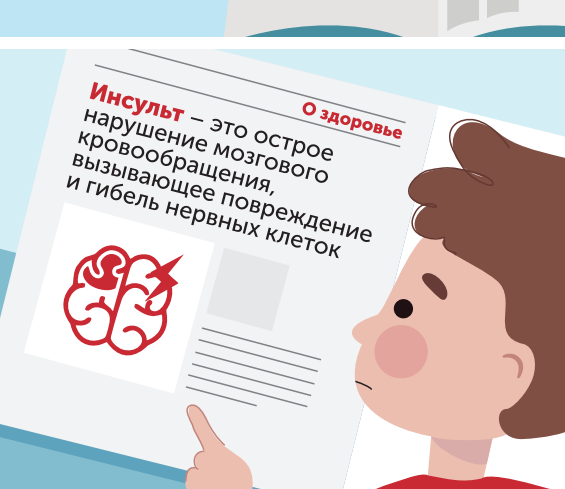


Волонтеры
медики

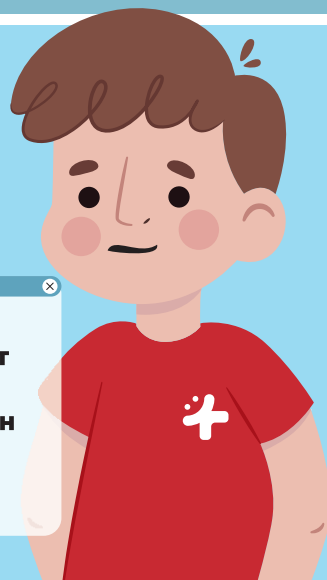
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ?



**ИНСУЛЬТ МОЖЕТ
КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО!
ЕЖЕГОДНО
БОЛЕЕ 450.000
ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ
ПЕРЕНОСЯТ
ИНСУЛЬТ**



**Инсульт занимает
ПЕРВОЕ место
среди всех причин
инвалидности**





Не менее 30 минут в день посвящайте физической активности средней интенсивности



Питайтесь правильно. Не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день должны стать частью рациона



Откажитесь от вредных привычек



Следите за уровнем **артериального давления**. Оно должно быть не более 140/90 мм рт.ст.

Уровень сахара крови натощак менее 7,0 ммоль/л

Общий **холестерин** ниже 5 ммоль/л