

Пищевая пирамида

Расчет в хлебных единицах!
1 хлебная единица равна количеству ккал.,
содержащихся в 25 гр. ржаного хлеба.



Питание – важная часть профилактики инсульта. Основной принцип правильного питания прост – нужно ограничить животные жиры, содержащие много опасного для нас холестерина:

- пища, обогащенная животными жирами (сливочное масло, сало, жирное мясо, субпродукты, желток яиц, жирная сметана, сливки и пр.);
- продукты с высоким содержанием простых углеводов (сдобная выпечка, сладости, конфеты, пирожные, блинчики и пр.);
- острые продукты, приправы, соленья, маринады;
- различные снеки (чипсы, сухарики, сушеная рыба);
- копчености, консервы, колбасные изделия;
- кофе, крепкий чай, газированные напитки.
- алкоголь.

Мы не выбираем генетику, возраст, климат – но наше питание полностью зависит от нас!

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ

- ❌ ПОЛЕЖАТЬ И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ
- ❌ ВЫПИТЬ ЧАЙ С КОНФЕТКОЙ
- ❌ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ



ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

сервис для добрых дел

ДОБРО mail.ru

dobro@mail.ru

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите телефон из дома, обязательно проверьте зарядку.
- Возьмите на дачу аптечку, лекарства и воду с собой.
- Возьмите мобильный телефон и обязательно зарядите его.
- Узнайте заранее дачные адреса местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



НА УЧАСТКЕ

Работайте только на подуманном участке.

— Не работайте в плохую погоду.

— Не работайте под палящим солнцем. Наполните резервуары.

- ✦ Издайте приглашение, используйте зонтик или чепчик.
- ✦ Работайте до 10:00 или после 15:00.
- ✦ Общайтесь с соседями!



ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
У ОДНОЙ РУКИ ОПАДУШЬ



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.

НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧЕО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БЛИЗКОГО

ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБАЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.

НЕ МОЖЕТ РАЗБУРЧИВО
ВЫКЛЮЧИТЬ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



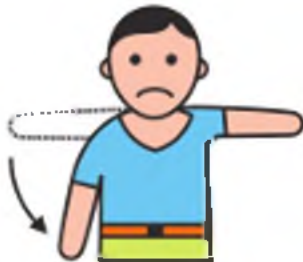
Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

VK @ ПБ / ORBIFOND
WWW.ORBIFOND.RU

ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

в России каждый год фиксируется около 450 000 инсультов*

ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



НА УЧАСТКЕ

- ✦ Работайте сидя на подушке или скамеечке.
- ✦ Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- ✦ Работайте до 10:00 или после 15:00.
- ✦ Общайтесь с соседями!
- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.

НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.

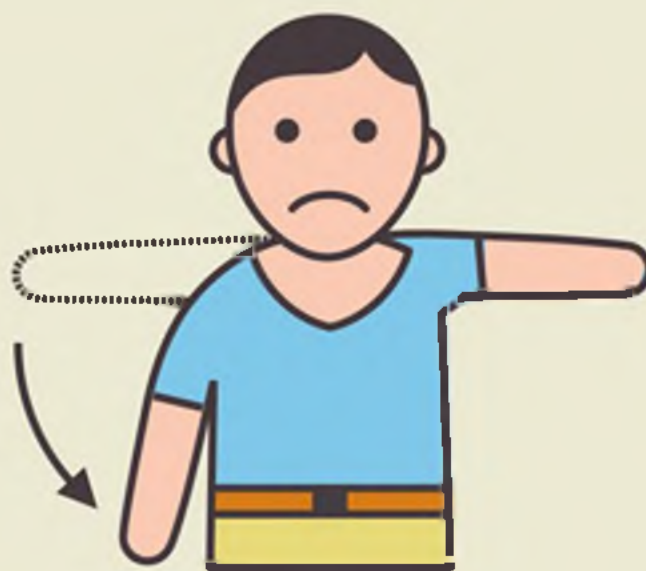


ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой тест,
который поможет его распознать и вызвать вовремя
«скорую»



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

ЗВОНИТЕ 03 | МТС 030 | БИЛАЙН 003 | МЕГАФОН 030

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертония



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

РИСК

Сердечно-сосудистых
Онкологических
Бронхолегочных
заболеваний
Сахарного диабета

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск

Возраст

Пол

У мужчин инфаркт миокарда и ишемическая болезнь сердца развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральный центр здоровья
и профилактики
Минздрава России, Москва



УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:
8-800-707-52-29

Фонд «Организация и Развитие Интеллектуальной Поддержки»

ФОНД ОРБИ

Фонд «Организация и Развитие Интеллектуальной Поддержки»

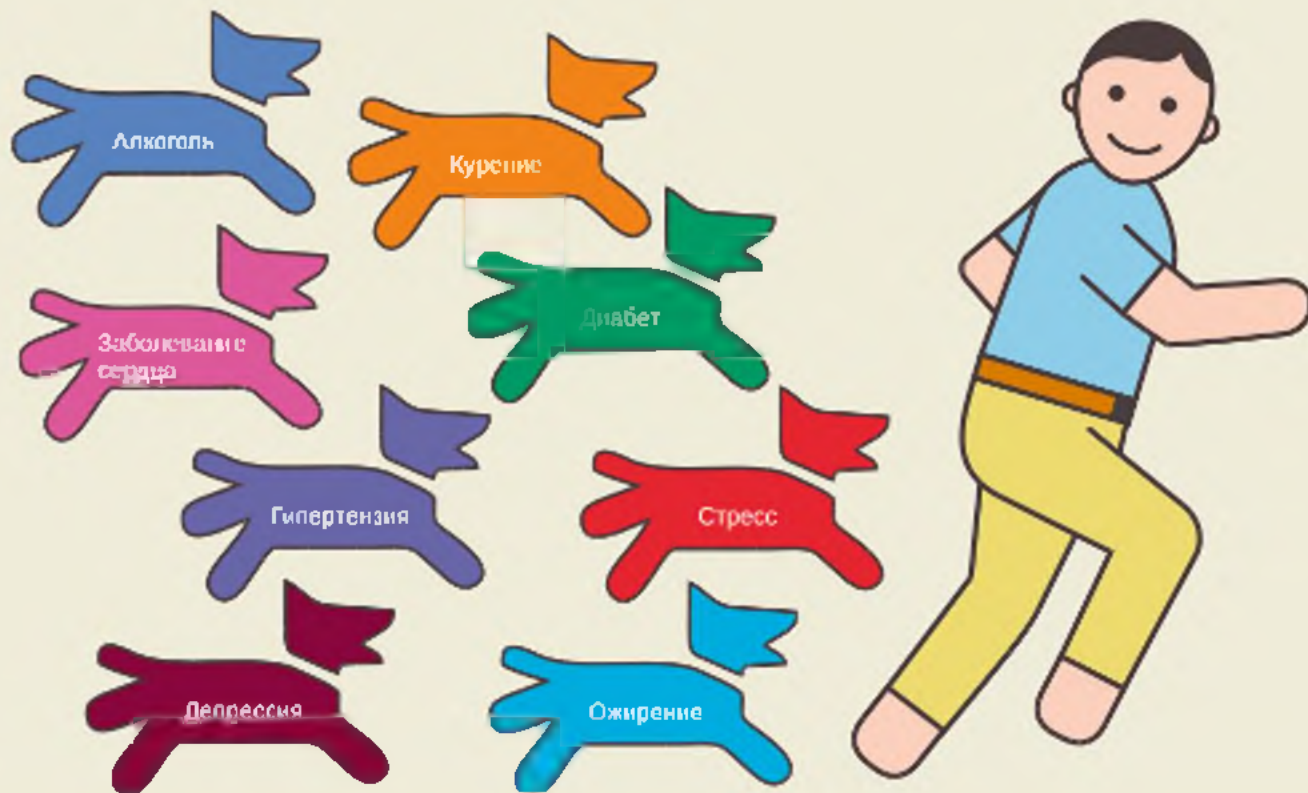
ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
научно-образовательный
центр

СТОП-инсульт

БЕГОМ ОТ ИНСУЛЬТА





УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:
8-800-707-52-29

Юридическая и психологическая поддержка
ФОНД ОРБИ

www.orbifond.ru @orbifond #orbifond

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект

СТОП-ИНСУЛЬТ