

## 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

**ДОБРОmail.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 тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу аптеку, лекарства 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 скамейке.
- Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- Работайте до 10:00 или после 15:00.
- Общайтесь с соседями!

- Не работайте в положении внаклона головы.
- 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.



ОРБИ



Федеральный центр профилактики инсульта  
СТОП-ИНСУЛЬТ

сервис для пожилых людей

dozero@mail.ru

dozero@mail.ru



# БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

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.



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

**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект  
**СТОП-инсульт**

сервис для добрых дел

**ДОБРО** mail.ru

dobro.mail.ru



**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



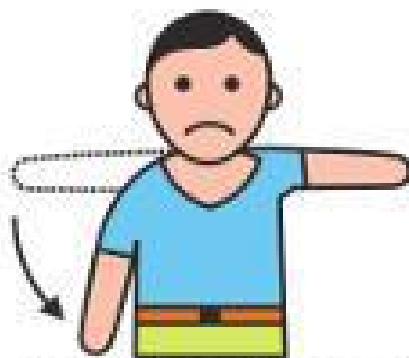
Федеральный  
научно-образовательный  
центр  
**СТОП-ИНСУЛЬТ**

**ВКонтакте** /ORBIFOND  
[WWW.ORBIFOND.RU](http://WWW.ORBIFOND.RU)

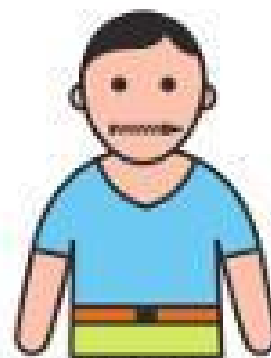
## ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА



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



Возраст

Пол

Наследственность

У мужчин инфаркт миокарда и ишемические инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Факторы, которые мы не можем изменить



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральный центр здоровья  
ФГБУ ГИИЦ Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва



УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ

# ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 8-800-707-52-29

Юридическая и психологическая поддержка

**ФОНД ОРБИ**

[www.orbifond.ru](http://www.orbifond.ru) @orbifond #orbifond

**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ

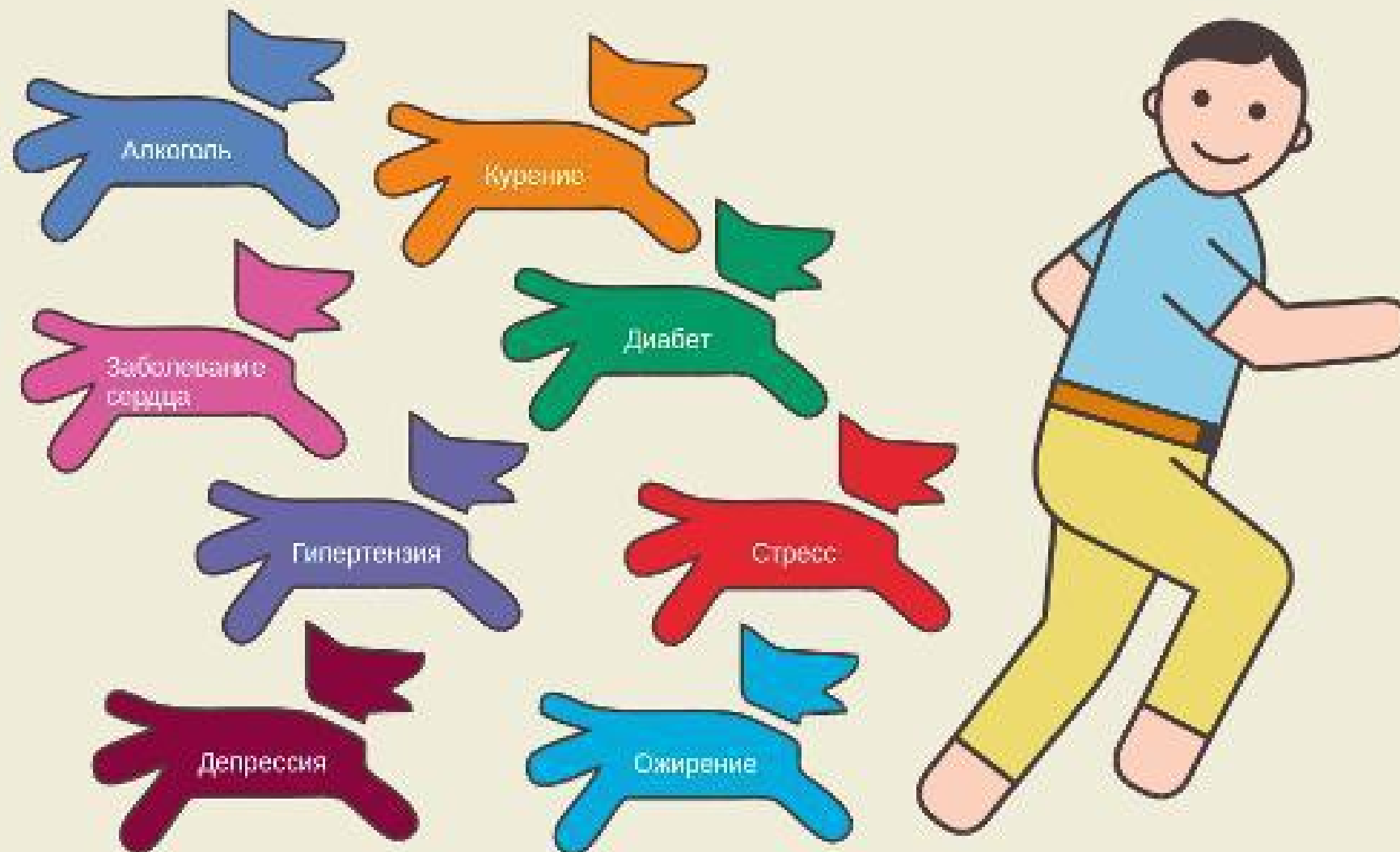


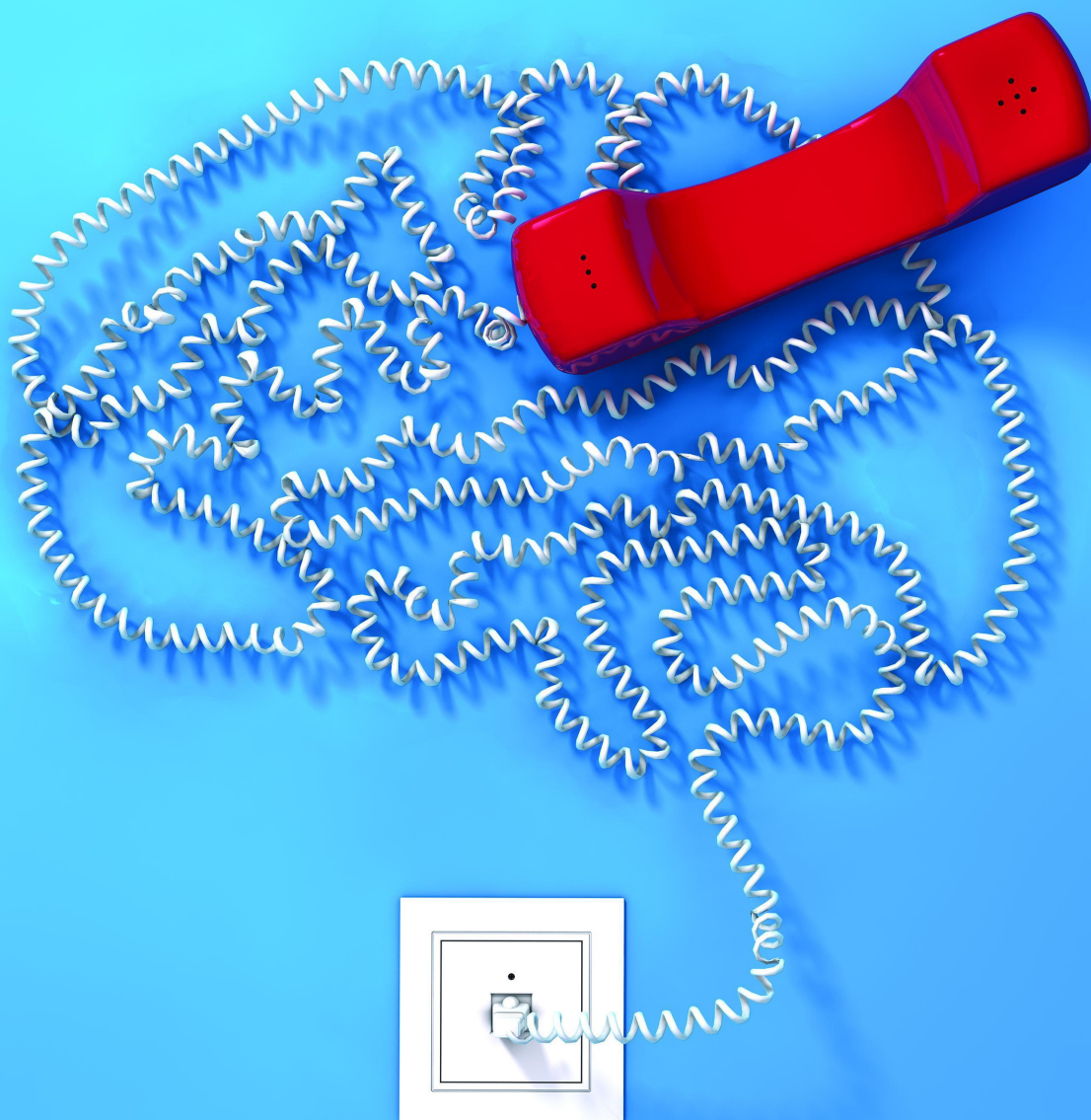
Федеральный  
социально-образовательный  
проект

**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](http://www.orbifond.ru) @orbifond #orbifond

**ОРБИ** ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект

**СТОП-ИНСУЛЬТ**