

Чтобы избежать инсульта, необходимо обеспечить:



Правильный рацион питания: для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.



Регулярную физическую активность: для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса.



Я бросаю курить!



Отказаться от курения: табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %.

Знать свое кровяное давление: высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Систематически проверяйте свое кровяное давление, которое должно быть не выше 140\90.

Знать уровень сахара в крови: повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.



Знать уровень липидов в крови: повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания или с помощью надлежащих лекарств по рекомендации врача.