



Что такое инсульт?

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние, когда сгусток крови – тромб – или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

Простые шаги к предотвращению инсульта:

- Контролируйте артериальное давление\ Оно не должно превышать 140/90 мм рт.ст.
- Занимайтесь физическими упражнениями 5 раз в неделю
- Ешьте здоровую сбалансированную пищу
- Снизьте свой холестерин
- Поддерживайте здоровый вес
- Прекратите курить и избегайте прокуренных помещений
- Уменьшите потребление алкоголя
- Выявляйте и лечите аритмию сердца — фибрилляцию предсердий
- Контролируйте свой уровень сахара в крови
- Развивайте умение владеть собой!