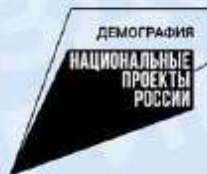


**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



1/5



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА





ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



1. Контролируйте артериальное давление. Поддерживайте артериальное давление на оптимальном уровне – не более 130/80 мм.рт.ст.



2. Контролируйте уровень холестерина. Причиной инсульта являются холестериновые бляшки, оседающие на стенках сосудов. Чтобы снизить вероятность заболевания, ограничьте потребление жиров



3. Контролируйте уровень сахара. Ограничьте потребление быстрых углеводов и периодически сдавайте анализы



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



4. Следите за весом.

Потеря даже 4–5 лишних килограммов значительно улучшит ваши шансы избежать знакомства с инсультом



5. Бросайте курить.

Активное и пассивное курение разрушительно действует на сосуды



6. Ешьте больше овощей и фруктов

Растительная пища снижает артериальное давление и улучшает эластичность сосудов



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



7. Регулярно тренируйтесь.

Для снижения риска всех видов инсульта ежедневно тренируйтесь не менее 30 минут





ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



8. Следите за психологическим состоянием. Выброс большого количества адреналина при стрессе может привести к инсульту. Учитесь управлять своим эмоциональным состоянием – если не получается самостоятельно, обратитесь к психологу



9. Проходите ежегодную диспансеризацию. Своевременное посещение врача поможет вовремя выявить проблемы со здоровьем и вовремя начать лечение

