

## 9 шагов по борьбе с инсультом



Питайтесь правильно. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злакам, бобовым, орехам, кисломолочным продуктам. Откажитесь от соли, сладкого и алкоголя.



Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь физической культурой. В среднем взрослый человек должен проходить расстояние не менее 3 километров в день (или не менее 30 минут)!



Контролируйте свой вес. Замечена закономерность: чем больше у вас избыточный вес, тем больше вероятность развития инсульта.



Избегайте стрессов. Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.



Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7- 8 часов сна в сутки.



Откажитесь от курения.  
Курение приводит к сужению сосудов и сгущению крови.



Контролируйте уровень артериального давления, и поддерживайте его цифры на уровне не выше 140/90 мм.рт.ст.



Аккуратно принимайте все лекарственные препараты, которые назначил Ваш лечащий врач (в том числе разжижающие кровь).



Контролируйте уровень сахар и холестерина в крови. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.  
**Для этого всего лишь нужно обратиться в Вашу поликлинику!**