

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ



И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ?

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и отмиранию клеток головного мозга. В результате нарушаются или полностью выпадают функции, за которые отвечал конкретный участок мозга.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ МОЗГОВУЮ КАТАСТРОФУ:

- 1 Контролируйте свое артериальное давление, норма - ниже 140/90 мм рт. ст. !
- 2 Контролируйте сахар в крови. Нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя - 5,5 ммоль/л.
- 3 Откажитесь от курения и употребления алкогольных напитков.
- 4 Ограничьте употребление соли до 5 г в день (чайная ложка без горки).
- 5 Нормализуйте свой вес.
- 6 Избегайте стрессов.
- 7 Спите не менее 7-8 часов в день.
- 8 Будьте физически активными (минимум 30 минут ходьбы в умеренном темпе ежедневно).
- 9 Регулярно проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.

Будьте здоровы!