



# 29 октября

## Всемирный день борьбы с инсультом

*Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к стойкому очаговому поражению головного мозга.*

*Инсульту подвержены не только пожилые люди, но и молодежь. Причины инсульта: генетическая предрасположенность, высокое артериальное давление, патология сосудов, травмы головы, стрессы, чрезмерная физическая нагрузка, курение и алкоголь.*



### Меры профилактики

- ❖ **Питайтесь правильно.** Чтобы организм получал все необходимые витамины и микроэлементы, ваше меню должно быть разнообразным
  - ❖ **Поддерживайте нормальный вес, не допускайте ожирения**
  - ❖ **Ограничьте употребление соли**
- ❖ **Контролируйте артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови**
  - ❖ **Ведите активный образ жизни**
  - ❖ **Соблюдайте спокойствие и позитивный настрой**
- ❖ **Высыпайтесь, наилучший сон, если человек ложится спать в 21:00-22:00**
- ❖ **Откажитесь от вредных привычек (алкоголя, курения, наркотиков).**