

Инсульт – это то, с чем может столкнуться каждый!

Как распознать инсульт?

Не можете улыбнуться? Не можете разборчиво произнести свое имя?
Уголок рта опущен? Не можете поднять обе руки?
Одна ослабла? Срочно вызовите скорую!

Как предотвратить инсульт?

Отказаться от курения!

По данным ВОЗ, четверть смертей от инсульта возникает из-за того, что человек курит.

Курение сокращает продолжительность жизни курильщика в среднем на 20 лет. Оно повреждает артерии, а также увеличивает вероятность образования в крови тромбов, которые могут повлечь закупорку сосудов головного мозга

Не употреблять алкоголь часто и в больших количествах!

Регулярное употребление большого количества алкоголя значительно увеличивает риск инсульта. В больших количествах алкоголь повышает давление в крови и негативно влияет на сосуды, что в итоге может привести к инсульту, а также дать почву для возникновения других заболеваний: диабета, мерцательной аритмии

Следить за массой своего тела!

Примерно 1 из 5 случаев инсульта в мире связан с избыточной массой тела. У человека с избыточным весом увеличиваются риски возникновения, гипертонии, сахарного диабета 2-го типа, повышается уровень холестерина в крови.

Старайтесь питаться правильно и следить за пищевыми привычками

Больше физических нагрузок и спорта!

У людей с низкой физической активностью инсульт развивается в 2 раза чаще. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья наиболее подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, пеший туризм, скандинавская ходьба.

