29 октября Всемирный день борьбы с инсультом.

Меры профилактики инсульта
Всем известно, что лучше предупредить болезнь, чем лечить! В случае с таким заболеванием, как инсульт, профилактика заключается в ведении такого образа жизни, который сведёт риски до минимума.
Вот простые, но очень важные рекомендации.
1. Питайтесь правильно, отдавая предпочтение овощам, фруктам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару или в отварном виде. Ограничьте или откажитесь от фаст-фуда и сладостей.
2. Ограничьте напитки, которые возбуждающе действуют на нервную систему. Это кофеин и кофеинсодержащие напитки: кофе, крепкий чай, энергетические напитки. Они увеличивают частоту сердечных сокращений, дополнительно нагружая сердечную мышцу.
3. Ограничьте количество соли в пище. Не подсаливайте пищу. В тех продуктах, которые мы покупаем в магазине уже достаточное количество соли.
4. Контролируйте свое артериальное давление. Если врач назначил лекарства, которые снижают АД, принимайте их так, как назначил именно врач. В этом заключается результативность и успех терапии.
5. Измеряйте регулярно (не менее 1 раз в год, если иное не рекомендовано врачом) уровень холестерина и сахара крови. С этой целью не игнорируйте диспансеризацию.
6. Будьте физически активны. Ведите подвижный образ жизни, чаще гуляйте на свежем воздухе. Обязательно занимайтесь физическими упражнениями в зависимости от своего возраста и состояния здоровья. Если нет противопоказаний, занимайтесь тем видом спорта, который вам нравится.
7. Не курите: бросив курить, человек почти вдвое снижает риск развития раннего инсульта.
8. Снизьте до минимума или вообще не употребляйте алкогольные напитки.
9. Используйте здоровые способы выхода из стрессовых ситуаций.
К сожалению, инсульт – это не только проблема людей за 60 лет. Это заболевание молодеет. Поэтому меры профилактики актуальны для людей среднего возраста и молодежи.
Помните, что все перечисленные меры профилактики – это усилия самого человека, а не сторонних лиц. Все вышеперечисленные меры должны присутствовать в жизни человека постоянно, а не эпизодически. Тогда об инсульте вы будете знать только теоретически.

Отделение медицинской профилактики