



29 октября

Всемирный день борьбы с инсультом

Инсульта можно избежать, если вести здоровый образ жизни и проводить профилактические мероприятия.

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни.

- Знать и контролировать свое артериальное давление.
- Не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше.
- Добавлять в пищу как можно меньше соли и отказаться от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- Соблюдать основные принципы здорового питания – есть больше овощей и фруктов, отказаться от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
- Не употреблять алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.
- Контролировать уровень холестерина в крови.
- Регулярно заниматься спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
- Соблюдать режим труда и отдыха.
- Повышать толерантность к стрессу.

Одним из элементов профилактики инсульта является **диспансеризация**.