

Простые и полезные привычки.



Зарядка – одна из самых эффективных здоровых привычек. Факторы риска развития инсульта уже давно хорошо известны. По мнению специалистов, соблюдение простых правил здорового образа жизни позволяет предотвратить около половины всех случаев ишемического инсульта как у мужчин, так и у женщин.

Что снижает риск инсульта

Поддержание нормального веса, который определяется по индексу массы тела (ИМТ) менее 25. При избыточной массе тела ИМТ находится в пределах от 25 до 29,9. Значения ИМТ выше 30 свидетельствуют об ожирении.

Умеренная или значительная физическая активность в течение получаса и более ежедневно.

Правильное питание, то есть диета, богатая овощами и фруктами, постным мясом, например домашней птицы, или рыбой, клетчаткой, орехами и бобовыми и отсутствие «плохих» жиров.

Отказ от курения.

Весьма умеренное потребление алкоголя: не более одной порции в день для женщин, не более двух порций для мужчин. Одна порция выпитого содержит 12-14 г чистого спирта, что примерно соответствует 300-350 мл пива или 120-150 мл сухого вина.

У женщин, которые соблюдали все правила здорового образа жизни, риск развития ишемического инсульта как самой частой формы заболевания, снижался примерно на 80%. У мужчин были получены почти такие же показатели.

Самый высокий риск нарушений мозгового кровообращения и заболеваемость инсультом отмечена у тех людей, которые не следуют ни одному из указанных выше правил.

Берегите себя.