

Начните борьбу с инсультом прямо сейчас.

Инсульт считается внезапным заболеванием, которое невозможно предотвратить. Но в 80% случаев это не так. Инсульт поддается профилактике, и она очень простая.

Простые правила, как избежать инсульта.

Чаще выходите на прогулку. 40 минут ходьбы – это лучшая гимнастика для наших сосудов. Возьмите в привычку гулять по вечерам или выбираться в парк

Ешьте больше овощей. Картошка не считается. Любой гарнир можно заменить овощным салатом. Морковь и сельдерей могут стать идеальным перекусом. Устраивайте вегетарианские дни, удивительно, но это тоже очень сытно и вкусно.

Найдите время для живого общения с родными и близкими. Люди – социальные животные, мы не можем жить друг без друга, так давайте же больше общаться с приятными и интересными для нас людьми.

Ложитесь спать до 12-ти, с плотными шторами и без гаджетов. Ночью вырабатывается мелатонин, гормон, регулирующий наши биоритмы и помогающий нам выдерживать всю тяжесть этого мира.

Проверьте свое здоровье: каждый должен знать свои цифры артериального давления, уровень сахара и липидов. Соблюдайте терапию, назначенную вашим врачом.

Берегите себя.

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

Исследователи смогли определить те особенности образа жизни, которые максимально снижали риск развития острых мозговых состояний.

Поддержание нормального веса, который определяется по индексу массы тела (ИМТ) менее 25. Про избыточную массу тела можно говорить, когда 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.

Здоровый образ жизни также помогает снизить вероятность развития сахарного диабета 2 типа и ишемической болезни сердца.