

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Существует **ряд универсальных рекомендаций** по профилактике сосудистой деменции. В повседневном питании используйте продукты с низким содержанием соли и жиров, весьма полезно есть ягоды и томаты. Откажитесь от табака и алкоголя, внимательно следите за уровнем кровяного давления и холестерина, обращайтесь к врачу при головокружениях и обмороках.

**Помните, что возникшие однажды повреждения сосудов головного мозга необратимы.** Поэтому проводите профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы, а не лечение последствий. Старайтесь не нервничать. А вот физическая активность просто необходима, делайте утром зарядку, больше гуляйте на свежем воздухе. Следите за артериальным давлением, уровнем холестерина и количеством сахара в крови. Потому что его избыток вреден как для сосудов, так и для нервных клеток.