Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики Речицкой ЦРБ

Существует ряд мер, которые можно предпринять, чтобы снизить риск инсульта.

Регулярный осмотр у врача.

Понижение кровяного давления. Артериальная гипертензия в несколько раз увеличивает риск развития инсульта. Людям, входящим в группу риска, следует измерять уровень артериального давления хотя бы раз в неделю. Повышение показателей давления в состоянии покоя выше значения 14090 мм рт. ст. – повод обратиться к врачу.

Контроль веса. Избыточная масса тела способствует развитию высокого артериального давления, возникновению диабета и создает повышенную нагрузку на сердечную мышцу. Но снижение веса невозможно без коррекции рациона: сокращение

соли до 12 чайной ложки; отказ от продуктов с высоким содержанием холестерина; добавление фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и обезжиренных молочных, а также одной порции рыбы 2-3 раза в неделю. Отказ от жирной и тяжелой пищи приводит к снижению уровня сахара и холестерина в крови.

Увеличение физической активности до 30 минут в день и больше. Для профилактики инсульта подходит аэробная нагрузка – это повторяющиеся упражнения, при которых увеличивается поступление кислорода в организм. Для начала достаточно воспользоваться лестницей вместо лифта, выйти на одну остановку раньше и пройти пешком, прогуляться в обеденный перерыв.

У тех, кто страдает **сахарным диабетом,** возрастает риск возникновения инсульта. Больные с сахарным диабетом переносят инсульт значительно тяжелее, чем все остальные. Это связано с тем, что из-за атеросклероза многие артерии не способны перемещать кислород.

Снижение потребления алкоголя.

Отказ от курения. У курящих людей инсульт случается в2-3 раза чаще, чем у некурящих. Большое значение имеет возраст курильщика: у курящих мужчин и женщин в возрасте до 55 лет курение является главным фактором риска развития инсульта. В поврежденной сосудистой стенке у курильщиков развивается атеросклероз (утолщение

стенки и уменьшение просвета), а это повышает риск образования тромба в сосудах мозга. Курение повышает артериальное давление.