КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ?

Инсульт - острое нарушение мозгового кровообращения, при котором повреждается ткань мозга и происходит расстройство его функций. **Предвестники инсульта:** усиление шума и тяжести в голове, головная боль, головокружение, появление преходящей слабости руки или ноги, иногда отмечается резкая общая слабость.

Как предупредить инсульт?

Первичная профилактика инсульта - ведение здорового образа жизни, создание оптимальных условий для жизни, предупреждающих развитие заболеваний, осложняющихся инсультом, артериальной гипертонией, атеросклерозом.

Вторичная профилактика инсульта - комплекс лечебно-профилактических мер, предупреждающих прогрессирование уже возникших процессов, в т.ч. инсульта.

Третичная профилактика инсульта - предупреждение повторных нарушений мозгового кровообращения после перенесенного инсульта.

Профилактика инсульта - это борьба с гипертонией, с избыточным весом, с вредными привычками.

Вы можете снизить риск развития инсульта, если будете выполнять следующие рекомендации:

- Диетотерапия-
- строгое соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма;
- обогащение рациона калием, магнием, витаминами С, Р и группы В, а также уменьшение приема свободной жидкости;
- исключение продуктов, оказывающих возбуждающее влияние на нервную систему и сердечно-сосудистую системы (крепкие мясные, рыбные бульоны, крепкий чай, кофе и др.), продуктов, вызывающих усиленное газообразование (бобовые, газированные напитки);
- ограничение в рационе солей натрия путем уменьшение потребления колбас, сыров, рыбных консервов, сладких напитков, закусочной еды;
- включение в пищевой рацион овощей, богатых калием (картофель, свекла, редис, лук) и сушеных фруктов (чернослив, изюм).
 - -Снижение избыточной массы тела до нормальной.
- **-***Обеспечение рационального режима питания* это прием пищи 4-5 раз в день, отказ от перекусов, последний прием пищи не позже, чем за 3-4 часа до отхода ко сну.
- -Увеличение овигательной активности. Рекомендуется пользоваться лестницей, а не лифтом; разговаривать по телефону стоя; ограничьте просмотр телепередач; гуляйте; больше ходите пешком, используйте бег трусцой, быструю ходьбу, плавание.

Эффективная регулярная физическая нагрузка должна приводить к увеличению пульса не менее чем на 30%.

Минимальная физическая нагрузка должна составлять 10 тысяч шагов в день.

- **-Ведение здорового образа жизни** отказ от курения, злоупотребления алкоголем.
- -Противостояние стрессовым ситуациям.

Невролог Ю.В.Реука