

Профилактика нарушений мозгового кровообращения

Что нужно делать, чтобы избежать развития нарушений мозгового кровообращения?

Вести здоровый образ жизни!

- больше двигаться;
- физическая активность – одно из важных условий жизни;
- правильно питаться – принимать пищу 4-5 раз в день, не переедать;
- отказаться от курения и от злоупотребления алкоголем;
- избегать стрессов;
- нормализовать сон.

И самое главное – периодически проходить обследования и сдавать анализы – для контроля уровня артериального давления.

Гипертония – болезнь, которую нужно контролировать!

Люди в пожилом возрасте и у которых есть склонность к повышенному артериальному давлению, должны следить за ним.

Необходимо знать допустимый уровень своего артериального давления и не допускать его суточные колебания.

При нарушениях мозгового кровообращения следует воздерживаться от длительного пребывания на солнце, в сауне, восхождения в горы более чем на 1000 м над уровнем моря, употребления алкоголя, крепкого чая и кофе.

Ограничить до 45 минут просмотр телевизора и время работы за компьютером.

Важно!!! Контролировать уровень холестерина.

Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина, т. к повышение уровня общего холестерина «вредного» холестерина в значительной степени влияет на поражение кровеносных сосудов и развития атеросклероза. Поэтому пациентам группы риска рекомендуется соблюдать диету с ограничением потребления продуктов, богатых холестерином.

Рекомендуется ввести в рацион продукты с высоким содержанием жирных кислот – это жирные сорта рыбы, морепродукты. Мясные продукты следует употреблять вареными, молочными продуктами – обезжиренными. Следует заменить сливочное масло, сметану и жирные сыры на мягкий маргарин, и растительные масла. Основную часть пищи должны составлять фрукты и овощи. Мясные блюда лучше заменить рыбными. Ввести в рацион рыбий жир.

Терапевт

Бурцева Л.Г.