

Подними руку навстречу здоровью – предотврати инсульт

Инсульт – ведущая причина гибели и инвалидизации людей по всему миру. Запомните три главных признака, на которые нужно обратить внимание: лицо, речь, рука.

- Если внезапно перекосило лицо
- Если внезапно нарушилась речь
- Если внезапно ослабла рука или нога

Это могут быть симптомы нарушения мозгового кровообращения.

Не хотите узнать на личном примере о тяжелых последствиях инсульта, не забывайте о профилактике.

Забудьте о курении. Рекомендуются не менее 150 минут в неделю нагрузки умеренной интенсивности (быстрая ходьба, бассейн, бег). Здоровое питание для сосудов – это питание с пониженным содержанием животных жиров. Отдайте предпочтение мясу птицы, рыбе, овощам и фруктам. Алкоголь для мозга не полезен в любом виде. Большой фактор риска – повышенное артериальное давление (его нужно начинать контролировать уже после 35 лет).

Избежать инсульта поможет ежегодная бесплатная диспансеризация. Не забывайте о ее прохождении.