

Инсульт может возникнуть в любом возрасте. Главная причина – повышенное артериальное давление.

Чтобы не оказаться прикованным к постели, достаточно соблюдать всего 8 простых правил:

1. здоровое питание – больше фруктов и овощей, меньше жиров;
2. бросить курить;
3. не злоупотреблять алкоголем;
4. заниматься спортом или ходить пешком;
5. контролировать давление – норма давления менее 140/90;
6. спать не менее 7 часов;
7. снизить потребление соли и сахара;
8. меньше переживать и нервничать.

Соблюдение этих простых правил и изменение образа жизни позволяет предотвратить инсульт и добавить дополнительных 8–10 лет жизни.