Как предотвратить инсульт.

 10 минут плохого самочувствия могут быть инсультом.

 - Одним из первых проявлений инсульта может быть слабость в руке или ноге. Иногда возможно полное обездвижение.

 - Второй важный признак – нарушение речи ( от ощущения, что просто тяжело говорить, когда не двигается угол рта или появляется асимметрия лица, до полной потери речи). Особое коварство в том, что эти симптомы могут то появляться, то исчезать: ослабла рука, каша во рту, но через 10 минут все прошло - и люди расслабляются. И пропускают транзиторную атаку - это, по сути, тот же инсульт. Поэтому звонить в « скорую» нужно сразу, даже если к приезду врачей вы чувствуете себя хорошо, нужно рассказать о том, что произошло, и принять меры.

 В последнее время инсульт очень помолодел. Причины банальны: молодежь курит, злоупотребляет алкоголем, имеет избыточную массу тела, мало двигается. Помолодели и такие болезни, как сахарный диабет, артериальная гипертония, мерцательная аритмия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность. Все это может спровоцировать инсульт. В группе риска так же беременные. Основная причина - повышенное артериальное давление и склонность к образованию тромбов. Женщины стали рожать в более позднем возрасте – а это тоже фактор риска.

 Что же делать?

 В отличие от онкологических заболеваний инсульт можно предотвратить, соблюдая несложные правила:

 - откажитесь от курения и алкоголя;

 - ограничьте соль. Она повышает давление. Идеально – несоленая пища. В продуктах и так содержится естественная соль. На первом этапе уберите со стола солонку. Под запретом маринованные и консервированные продукты. Много соли в колбасах и …тортах.

 - Употребляйте рыбу несоленую до 2-х раз в неделю.

 - Откажитесь от специй.

 - Больше овощей и фруктов. Они снижают артериальное давление. В день необходимо съедать до 500 граммов .

 - Увеличьте физические нагрузки: 3-4 раза в неделю по 30-40 минут ходьбы, плавания, бега, катания на лыжах, коньках. Проще всего ходить по лестнице и не пользоваться лифтом.

 - Лечите сопутствующие заболевания ( сахарный диабет, повышенный холестерин, нарушения ритма сердца.)

 - не забывайте про релаксацию.

 От инсульта спасают семейные радости и пешие прогулки.