Профилактика инсульта: что делать, чтобы избежать

Инсульт – заболевание 21 века. И, если ранее считалось, что ему подвержены только люди преклонного возраста, то сегодняшняя статистика убеждает в обратном. Молодое поколение также страдает инсультом. Неправильный или малоподвижный образ жизни, неправильное питание, стрессовые ситуации, недостаток сна и отдыха, чрезмерное употребление алкоголя, курение становятся основными причинами заболевания.



Инсульт не даром называют ударом. Он случается резко и совсем неожиданно. При этом в зону риска попадают, практически, все. Особенно, если есть гипертония, аритмия, сердечная недостаточность, повышенный холестерин, сахарный диабет. Потому, если вы понимаете, что попадаете в зону риска, начните заботиться о себе уже сегодня.

Что входит в профилактику инсульта

Профилактика инсульта, в первую очередь, подразумевает коррекцию своего образа жизни для исключения факторов, негативно влияющих на организм. Результаты многочисленных исследований подтверждают – при соблюдении простых правил риск инсульта снижается в разы.

- **Контроль артериального давления**

Артериальная гипертония – наиболее частая причина инсульта. Из-за нее происходит кровоизлияния в мозг, что приводит к геморрагическому инсульту. Потому, если вы страдаете артериальной гипертензией, или знаете, что давление часто скачет, необходимо его контролировать. Контроль должен выполняться на основе рекомендаций лечащего врача, систематическом приеме медикаментов. Очень важно держать уровень артериального давления в пределах нормы.

- **Контроль холестерина**

Холестериновые бляшки могут закупорить артерии головного мозга и привести к ишемическому инсульту. Очень важно контролировать уровень холестерина. И, если он повышен, корректировать свое питание. Важно исключить жирную пищу. При этом следует помнить, что не все жиры негативно влияют на организм. Напротив, жиры Омега-3, Омега-6 несут пользу. Они содержатся во многих видах рыбы.

- **Контроль сахара в крови**

Повышенный или стабильно высокий уровень сахара в крови увеличивает риск инсульта в 2-3 раза. Потому необходимо его контролировать. В первую очередь, исключить жирную и сладкую пищу из рациона.

- **Контроль веса**

Лишний вес повышает риск инсульта. Потому рекомендуется следить за весом. Если вес относится в одну из категорий ожирения, рекомендуется снизить его. Снижение веса даже на 3-5 кг существенно снизит риск инсульта. Рацион питания должен быть разнообразный с преобладанием клетчатки: овощей, фруктов и ягод. Чем меньше углеводов, тем лучше.

- **Исключение вредных привычек**

Исключите активное и пассивное курение, употребление алкоголя.

- **Занимайтесь физической нагрузкой**

Даже простейшая утренняя зарядка благоприятно повлияет на организм. Физическая нагрузка не только поможет сбросить лишние килограммы, но и сделает организм крепче и выносливее.
Но стоит понимать, что нагрузка должна быть умеренной. Особенно, для людей преклонного возраста. Нельзя перетруждаться. Следует соблюдать режим активного времяпрепровождения и отдыха. Организм должен как нагружаться, так и полноценно отдыхать.