**Меры профилактики инсульта**

- следить за уровнем артериального давления, регулярно принимать гипотензивные препараты, если они назначены врачом

- контролировать уровень глюкозы крови, принимать сахароснижающие препараты, если они назначены врачом

-контролировать частоту сердечных сокращений, принимать препараты, контролирующие ритм сердца, если они назначены врачом

- отказаться от курения

- снизить в своём рационе долю продуктов животного происхождения

- употреблять больше овощей и фруктов

-обязательно заниматься физическими упражнениями в зависимости от своего возраста и состояния здоровья

-повышать толерантность к стрессу (ограничение стресс генерирующего информационного потока, полноценный сон).

Ответственность за своевременное диагностирование этого заболевания лежит на каждом из нас, важно знать и помнить признаки инсульта. Вызывайте «скорую помощь» всегда, когда видите у кого- либо эти признаки! Помните - врачебная помощь необходима даже в случае слабой выраженности симптомов инсульта.

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.