**Инсульт можно предотвратить**

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, грозное осложнение артериальной гипертензии, приводящее к тяжелой инвалидизации больного.

В России инсульт случается ежегодно более чем у 450 000 пациентов:

- 200 000 из этих пациентов погибают;

- 20% пациентов, переживших инсульт, возвращаются к прежнему образу жизни;

- 80% остаются инвалидами.

*Способствуют развитию инсульта:*

-Артериальная гипертония

-Курение

-Мерцательная аритмия

-Злоупотребление алкоголем

-Повышенный уровень липидов крови

-Атеросклероз

-Сахарный диабет

-Стресс

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

1.Избавьтесь от лишнего веса. Для этого вычислите ваш Индекс Массы Тела по формуле: ИМТ = вес (кг)/ рост2 (метры). Оптимальным показателем является ИМТ =18-24.9 кг/м2.

2.Стремитесь повысить физическую активность.

Регулярные физические тренировки полезны как для профилактики повышения АД, так и при лечении артериальной гипертонии.

3. Ограничьте потребление поваренной соли.

Суточный максимум соли для взрослого человека - 5 граммов (это 2 грамма натрия).

4. Питайтесь правильно. Ешьте достаточное количество овощей и фруктов (500-600 г в сутки).

5.Ограничьте прием алкоголя.

6. Откажитесь от курения.

7. Контролируйте артериальное давление.

8. Избегайте стрессовых ситуаций.

9. Контролируйте уровень холестерина.

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