

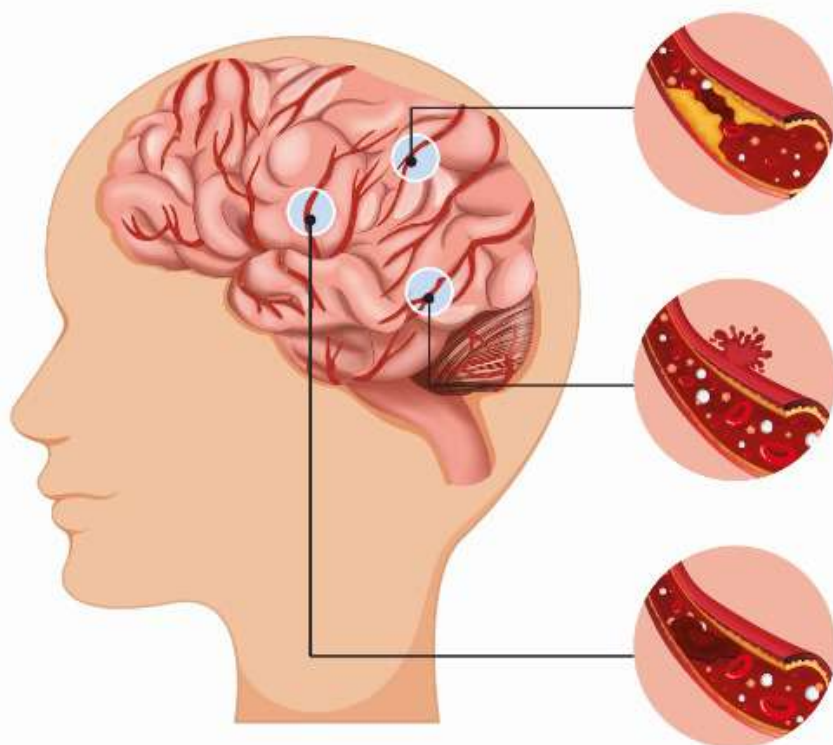
ИНСУЛЬТТИҢ АЛДЫН АЛУ



Инсульт – мидағы қан айналымының күрт бұзылуы.

Инсульттің даму қаупі факторлары:

- жоғары артериялық қысым;
- темекі шегу және алкогольді тұтыну;
- қандағы холестерин деңгейінің жоғары болуы;
- дене белсенділігінің жеткіліксіздігі;
- артық салмақ.



Инсульттен өзіңізді қорғаңыз:

- артериялық қысымды бақылап отырыңыз;
- қандағы холестерин мен глюкоза деңгейін бақылаңыз;
- тұз, қант тұтынуды шектеңіз, дұрыс тамақтаныңыз;
- салмақты бақылап, физикалық белсенді болыңыз;
- темекі шегуден және алкогольден бас тартыңыз;
- салауатты өмір салтын сақтаңыз.