

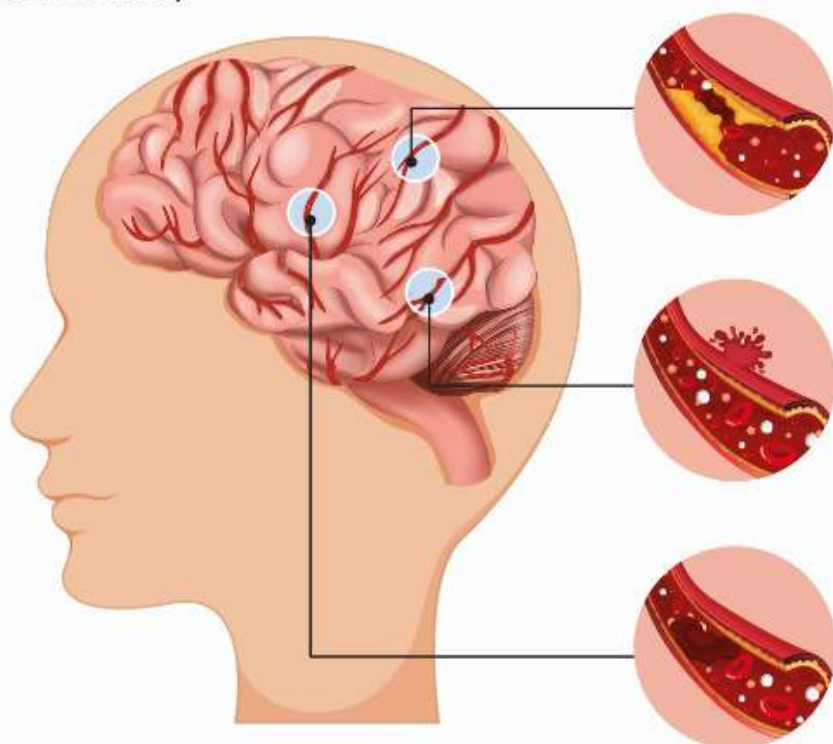
ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения.

Факторы риска развития инсульта:

- высокое артериальное давление;
- табакокурение и употребление алкоголя;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- недостаточная физическая активность;
- избыточная масса тела.



Защитите себя от инсульта:

- контролируйте артериальное давление;
- следите за уровнем холестерина и глюкозы в крови;
- ограничьте употребление соли, сахара;
- питайтесь правильно, контролируйте массу тела, будьте физически активными;
- откажитесь от курения и алкоголя;
- соблюдайте правила здорового образа жизни.