

**Снижение избыточной массы тела** до нормальной (18,5-24,9кг/м<sup>2</sup> путем организации рационального питания и увеличения физической нагрузки с оценкой своей массы тела по формуле: Индекс массы тела = Вес (в кг) /Рост<sup>2</sup> ((в метрах).

**Обеспечение рационального режима питания** – это прием пищи 4-5 раз в день, отказ от перекусов, последний прием пищи не позже, чем за 3-4 часа до отхода ко сну.

**Увеличение двигательной активности.** Рекомендуется пользоваться лестницей, а не лифтом; разговаривать по телефону стоя; ограничьте просмотр телепередач; гуляйте; больше ходите пешком, используйте бег трусцой, быструю ходьбу, плавание.

Эффективная регулярная физическая нагрузка должна приводить к увеличению пульса не менее чем на 30%.

Минимальная физическая нагрузка должна составлять 10 тысяч шагов в день.

**Ведение здорового образа жизни** – отказ от курения, злоупотребления алкоголем.

**Противостояние стрессовым ситуациям.**



**КАК  
ПРЕДУПРЕДИТЬ  
ИНСУЛЬТ?**

*(памятка для населения)*

**ИНСУЛЬТ** – острое нарушение мозгового кровообращения, при котором повреждается ткань мозга и происходит расстройство его функций. Основные причины инсульта – гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга. Инсульт может возникать также при таких заболеваниях, как ревматизм, болезни крови и др.

Предвестники инсульта: усиление шума и тяжести в голове, головная боль, головокружение, появление преходящей слабости руки или ноги, иногда отмечается резкая общая слабость. Различают два типа инсульта.



- Геморрагический инсульт характеризуется кровоизлиянием в мозг. Такой инсульт чаще происходит днем, после стресса, эмоционального напряжения. У больного наступает паралич рук и ног, обычно с одной стороны. Отмечается нарушение речи, потеря сознания, не реагируют на окружающее, могут быть судороги, рвота, хрипящее дыхание.
- Ишемический инсульт возникает при уменьшении или прекращении поступления крови к тому или иному отделу мозга. Чаще он происходит ночью, во время сна, иногда развивается постепенно, немеет то одно, то другая часть тела.

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ?

**Первичная профилактика инсульта** – ведение здорового образа жизни, создание оптимальных условий для жизни, предупреждающих развитие заболеваний, осложняющихся инсультом, артериальной гипертонией, атеросклерозом.

**Вторичная профилактика инсульта** – комплекс лечебно-профилактических мер, предупреждающих прогрессирование уже возникших процессов, в т.ч. инсульта.

**Третичная профилактика инсульта** – предупреждение повторных нарушений мозгового кровообращения после перенесенного инсульта.

**Профилактика инсульта** – это борьба с гипертонией, с избыточным весом, с вредными привычками.



**Вы можете снизить риск развития инсульта, если будете выполнять следующие рекомендации:**

### Диетотерапия:

- строгое соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма;
- обогащение рациона калием, магнием, витаминами С, Р и группы В, а также уменьшение приема свободной жидкости до 1-1,5 л/сут;
- исключение продуктов, оказывающих возбуждающее влияние на нервную систему и сердечно-сосудистую системы (крепкие мясные, рыбные бульоны, крепкий чай, кофе и др.), продуктов, вызывающих усиленное газообразование (бобовые, газированные напитки);
- ограничение в рационе солей натрия путем уменьшения потребления колбас, сыров, рыбных консервов, сладких напитков, закусочной еды;
- включение в пищевой рацион овощей, богатых калием (картофель, свекла, редис, лук) и сушеных фруктов (чернослив, изюм).