



КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ИНСУЛЬТА?

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток.

Что нужно делать, чтобы уберечь себя от инсульта:



не менее 30 минут в день
уделяйте время физической
активности средней
интенсивности;



следите за уровнем
артериального давления.
Оно должно быть
не более 140/90 мм.рт.ст.;



питайтесь правильно.
Не менее 400 г фруктов
и овощей в день должны
стать частью рациона;



уровень сахара крови
натощак менее
5,6 ммоль/л;



откажитесь
от вредных привычек;



общий холестерин
ниже 5 ммоль/л.



Берегите себя и будьте здоровы!