

ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер».

Контроль гипертонии - профилактика инсульта.

Памятка.

Инсульт - острое нарушение мозгового кровообращения, происходящее вследствие закупорки или разрыва мозгового сосуда и приводящее к повреждению клеток головного мозга. Артериальная гипертония является одним из основных факторов развития инсульта. Особенно важно поддержание нормальных уровней артериального давления у лиц от 60 лет и старше.

Очень часто развитию гипертонии способствует нерациональное питание, гиподинамия, злоупотребление алкоголем, курение, стресс. Очень важно уделять много внимания здоровому образу жизни. Именно размеренный, здоровый образ жизни сам по себе снижает уровень артериального давления и нормализует обмен веществ. А это и есть профилактика инсульта.

Человек, к сожалению, не всегда может отказаться от своих слабостей, а некоторые негативные влияния окружающей среды и вовсе не зависят от него. Невозможно, например, уберечься от стрессов или вынужденной гиподинамии в условиях большого города, но соблюдение определенных правил поможет значительно снизить риск инсульта.

ПРАВИЛО № 1. РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

ПРАВИЛО № 2. СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

ПРАВИЛО № 3. СТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Отрицательное влияние на здоровье оказывают курение и злоупотребление алкоголем. Нужно отказаться от спиртных напитков, даже от пива. Все разговоры о «полезном действии малых доз алкоголя» неоправданны. Бросить курить самостоятельно, особенно при многолетней приверженности этой привычке, бывает нелегко. Лучше обратиться к специалистам наркологического диспансера, можно получить бесплатную анонимную консультацию по телефону доверия 25-95-27.

ПРАВИЛО № 4. СТРЕМИТЕСЬ ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.

Поставьте перед собой реальную цель - повысить повседневную физическую активность при обычном ритме жизни.

ПРАВИЛО № 5. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.

ПРАВИЛО № 6. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ, СТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ.

ПРАВИЛО № 7. НАУЧИТЕСЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ.

Ответственная за выпуск: заведующая отделением медицинской профилактики ГБУ РО ОКНД Старолетова Т.Н.