



**ЧЕК
ЛИСТ**

**КАК
ИЗБЕЖАТЬ
ИНСУЛЬТА?**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktica.ru

Чек-лист как избежать инсульта

Все факторы риска гипертонии можно разделить на две группы – управляемые и неуправляемые. И если, например, с наследственностью, вы вряд ли что-то сможете сделать, то в отношении управляемых факторов риска вполне можно «поработать».

На какие факторы риска, приводящие к гипертонии, мы можем влиять:

- неправильное питание – рацион, богатый продуктами с высоким содержанием животных жиров, отсутствие клетчатки и повышенное количество сладкого, мучного;
- недостаточная физическая активность;
- курение (как активное, так и пассивное) и регулярное употребление алкоголя;
- избыточная масса тела и ожирение любой стадии.

Есть также дополнительные факторы риска, такие как нарушение обмена холестерина, сахарный диабет и преддиабет, постоянные стрессы и т. д.

Можно сколько угодно игнорировать предупреждение врачей. Но задумайтесь: изменение образа жизни в сочетании с регулярной обоснованной превентивной лекарственной терапией позволяет предотвратить инсульт и добавить дополнительных 8–10 лет жизни.