**ЯК ПОПЕРЕДИТИ ІНСУЛЬТ?**



Судинні захворювання головного мозку продовжують залишатися найважливішою медико-соціальною проблемою сучасного суспільства.

Інсульт є причиною близько 6 млн. смертей на рік у всьому світі.

Інсульт – це гостре порушення кровообігу головного мозку, що може спричинити парези, паралічі кінцівок, мімічних м’язів, порушення мови і координації рухів.

**Як запобігти інсультам?**

Необхідно дотримуватися принципів здорового способу життя, а саме:

* Здорове харчування – вживайте велику кількість фруктів і овочів, страви з цільного зерна, нежирне м'ясо, рибу , бобові, кисломолочні продукти. Обмежте вживання солі, цукру і тваринного жиру
* Відмова від паління
* Фізична активність – прогулянки, танці, плавання, катання на велосипеді

Контролюйте свій артеріальний тиск, рівні цукру та холестерину в крові.

Це дозволить запобігти розвитку серцево-судинних захворювань і їх тяжких ускладнень, таких як інфаркт та інсульт.