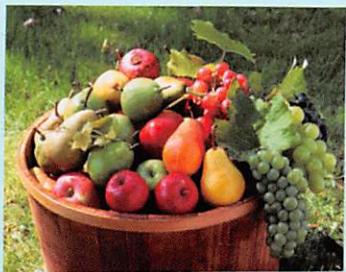


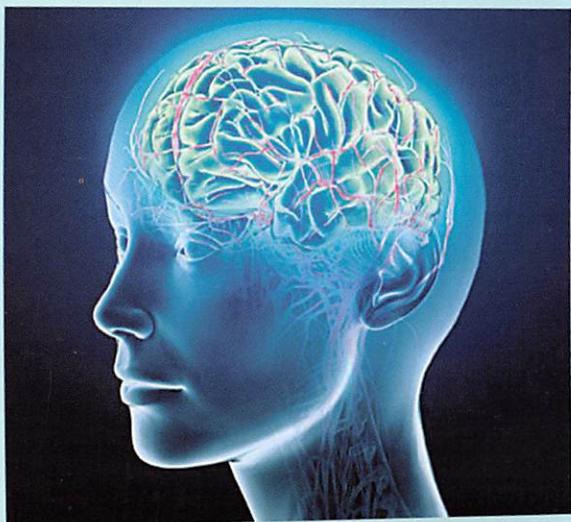
- Да се ограничи употребата на готварска сол /до 6 грама дневно/ и на животински мазнини с храната. Ежедневно да се приемат плодове и зеленчуци.



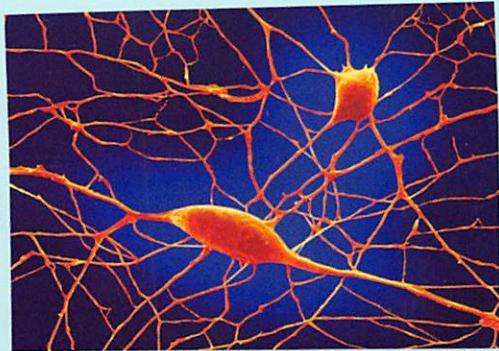
Контролирането на рисковите фактори за инсулт може да бъде успешно само при мотивирано участие на болния и безрезервното му сътрудничество с лекаря.



ИНСУЛТЪТ – МАСОВ УБИЕЦ ИЛИ ПРЕДОТВРАТИМО НЕЩАСТИЕ?



Мозъчният инсулт се характеризира с остра загуба на една или повече мозъчни функции в резултат от нарушаване на кръвоснабдяването в определена област на мозъка. Съществуват два основни вида – исхемичен (80-85 %) и хеморагичен (15-20 %) инсулти.



Основни симптоми:

- Внезапно изтръпване или слабост на лицето, на ръка или крак, особено еднострочно;
- Внезапно объркване, нарушения в говора или в разбиране на речта;
- Внезапно нарушение на зрението;
- Внезапно затруднение в ходенето, замаяност, загуба на равновесие;
- Внезапно много силно главоболие с неизвестна причина.

Навременното търсене на компетентна медицинска помощ може да предотврати тежки, доживотни усложнения.

Кои са рисковите фактори, които могат да предизвикат мозъчен инсулт?

- **Артериална хипертония /AX/** – доказано е, че адекватното лечение на AX намалява риска от мозъчен инсулт с 42 %. Лечението трябва да се провежда задължително под лекарски контрол.

● Спиране на тютюнопушенето –



установено е, че спирането на тютюнопушенето в рамките на 1 година намалява риска от исхемичен мозъчен инсулт с 50 %, а след 5 години рисъкът се изравнява с този на непушачите.

- Нормализиране на телесното тегло.
- Да не се злоупотребява с алкохолни напитки.
- Да се извършват редовни физически упражнения – бързо ходене по 30-40 минути дневно или друга физическа активност.

