

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ИНСУЛЬТА: НАСТУПИЛО ВРЕМЯ
ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Preventing Stroke: It Is Time to Change Your Lifestyle

Инсульт по своей природе похож на сердечный приступ с той лишь разницей, что речь идет не о сердце, а о мозге. В обоих случаях это происходит из-за того, что блокируется артерия. Если это происходит с артерией, идущей к сердцу, происходит сердечный приступ, если же это происходит с артерией, идущей к мозгу, происходит поражение мозга, приводящее к временному или постоянному нарушению речи, движений, мышления.

Так же, как и в случае сердечного приступа, можно многое предпринять, чтобы снизить риск инсульта. По данным Австралийского института мозга изменение наших привычек может предотвратить эту страшную проблему, в результате которой ежегодно страдает 37 000 жителей Австралии, одна треть которых умирает в течение трех месяцев, и очень многие остаются инвалидами на всю жизнь.

Ниже приводятся советы по поводу того, как снизить риск.

Здоровая пища, содержащая мало жиров и много хлеба из непросеянной муки, макаронных изделий, риса и других круп, овощей и фруктов, помогает предотвратить инсульт. Снизьте количество потребляемых жиров - срежьте жир с мяса, жир и кожу с птицы; ешьте молочные продукты с низким содержанием жиров; масло, маргарин и растительные масла потребляйте в малых количествах; не покупайте готовую жирную пищу - таким образом вы снизите уровень холестерина в крови, вещества, которое приводит к закупорке сосудов. Кроме того, пища с низким содержанием жиров помогает поддерживать нормальный вес - у полных людей чаще наблюдается высокое давление, что тоже повышает риск инсульта.

Старайтесь потреблять меньше соли. Соль способствует повышению давления. Когда вы готовите, вместо соли добавьте в пищу различные специи, чеснок, имбирь, лимонный сок. Свежие овощи тоже ешьте без соли. Помните, что готовые продукты, которые вы покупаете в супермаркете,

- сыры, масло, маргарин, ветчина, колбасы, консервы - тоже содержат соль. Покупайте те продукты, на которых написано "no added salt" и "reduced salt".

Регулярные физические упражнения.

Кроме того, что вы будете лучше выглядеть и почувствуете себя лучше, ежедневные получасовые прогулки помогают снизить давление и поддерживать нормальный вес. У физически активных людей реже повышается давление и, соответственно, ниже риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, физические упражнения снимают стресс, который, по мнению врачей, тоже приводит к повышению давления.

Бросьте курить. Это прибавит вам десятки лет жизни. Курение - один из главных факторов риска инсульта и болезней сердца.

Будьте осторожны с алкоголем и лекарствами.

Злоупотребление алкоголем приводит к повышению давления. Некоторые лекарства, которые мы принимаем при сенной лихорадке, простуде, тоже могут вызвать повышение давления. Посоветуйтесь с врачом или аптекарем по этому вопросу.

С 30 сентября по 4 октября будет проводиться Неделя информации об инсульте - это подходящее время для изменения образа жизни. Постарайтесь также сходить к врачу, чтобы проверить давление. Если вы хотите связаться с Ассоциацией по восстановлению здоровья после инсульта или с группой поддержки для лиц, перенесших инсульт, позвоните по телефону (02) 9550 0594. Ассоциация имеет филиалы в различных районах, многие члены Ассоциации - выходцы из неанглоговорящих стран.

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по
телефонному справочнику.