**Для того, чтобы уберечься от инсульта,**

**необходимо знать, имеются ли у Вас факторы риска:**

* Повышенное артериальное давление
* Сахарный диабет
* Повышенный уровень холестерина
* Пристрастие к алкоголю
* Курение
* Гиподинамия
* Длительные стрессы и отсутствие положительных эмоций
* Прием оральных контрацептивов
* Пожилой возраст
* Наличие инсультов у ближайших родственников

 **Внимание: сочетание двух и более факторов значительно увеличивает частоту возникновения инсульта! Если у Вас имеется хотя бы один из перечисленных факторов, немедленно приступайте к профилактике.**

**Для профилактики инсульта необходимо:**

* Бороться с повышенным артериальным давлением с помощью рекомендаций лечащего врача ( вероятность инсульта снижается в 2 раза)
* Контролировать сахарный диабет (строго под наблюдением врача)
* Улучшать работу сердца ( антиаритмические средства и препараты для нормализации питания сердечной мышцы)
* Снижать уровень холестерина в крови ( растительные жиры, овощи, фрукты, морепродукты, лекарственные препараты)
* Предотвращать образование тромбов внутри сердца и сосудов с помощью препаратов, рекомендованных лечащим врачом
* Полностью отказаться от курения ( сигареты, сигары и трубки опасны в одинаковой степени)
* Ограничить прием алкоголя ( не более 200 г крепких напитков в неделю)
* Бороться с гиподинамией ( достаточно ежедневной 30-минутной динамической нагрузки: интенсивная ходьба, бег трусцой, велосипедные и лыжные прогулки, плавание.
* Применять оральные конрацептивы только по согласованию с врачом
* Периодически курсами принимать препараты, улучшающие мозговое кровообращение, усиливающее обмен веществ в нервных клетках изащищающие их от недостатка кислорода, питательных веществ и разрушительного воздействия свободных радикалов.