***Десять заповедей профилактики инсульта.***

Контролируйте уровень артериального давления, и поддерживайте цифры АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.

Принимайте лекарства, которые разжижают кровь (если вам их прописал врач).

Систематически контролируйте состояние сосудов шеи, питающих головной̆ мозг с помощью ультразвукового исследования, и состояние сердца по кардиограмме (не реже чем раз в год, при появлении боли в сердце или перебоев – немедленно).

Контролируйте уровни сахара и холестерина в крови (с помощью глюкометра и тест-полосок, определяющих холестерин).

Будьте физически активны, ходите не менее 3000 шагов в день — достаточная профилактика гиподинамии).

Прекратите курить.

Не злоупотребляйте алкоголем.

Ограничьте потребление соли.

Вовремя восполняйте баланс жидкости в организме. Пить нужно дробно чистую пресную воду, желательно раньше, чем появится жажда.

Посетите врача-невролога, если в Вашей семье были случаи инсульта или такие заболевания, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, аритмии, атеросклероз крупных сосудов, инфаркт миокарда, тромбозы артерий и вен.