

Десять лет назад 38% людей, перенесших инсульт, были моложе 65 лет. Этот возраст риска продолжает снижаться. Кристи М. Баллантайн, доктор медицины, руководитель кардиологических и сердечно-сосудистых исследований в Медицинском колледже Бейлора и Техасском институте сердца, перечислил вещи, которые помогают защититься от этого состояния.

Принимайте сердечные препараты согласно инструкции. Оптимальным давлением при высоком риске инсульта будет ниже 120.

Медитируйте или обнимайтесь. Исследования показывают, что медитация снижает уровень кровяного давления. Это может снизить риск возникновения инсульта. То же самое касается молитвы или чтения вдохновляющих цитат на день с утра. Также научно доказано, что объятия снижают уровень кортизола при стрессе. Если вы не любите обниматься – напишите или позвоните другу.

Откажитесь от искусственных подсластителей в кофе. Ксилит (один из подсластителей) связывают с повышенным риском образования тромбов и возникновения инсульта.



Getty Images. EatingWell design

Двигайтесь. Можете поехать на велосипеде на работу или припарковаться подальше от офиса, подняться по лестнице вместо лифта, чтобы больше двигаться.

Отложите сигарету или вейп. При вейпинге вредные соединения попадают прямо в систему кровообращения. Вообще курение – одна из худших привычек, повышающих риск возникновения инсульта.

Ешьте сбалансированный завтрак. Любимый завтрак врача Баллантайна – это творог со свежим фруктом, посыпанный льняными семенами. Льняные семена содержат омега-3, которые связаны с пользой для здоровья сосудов. Главное при этом – следить за потреблением продуктов с высоким содержанием добавленных сахаров, которые повышают вероятность развития диабета – ещё одного фактора риска развития инсульта.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению

Приём лекарств и другие вещи, которые нужно делать до 9 утра

врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.