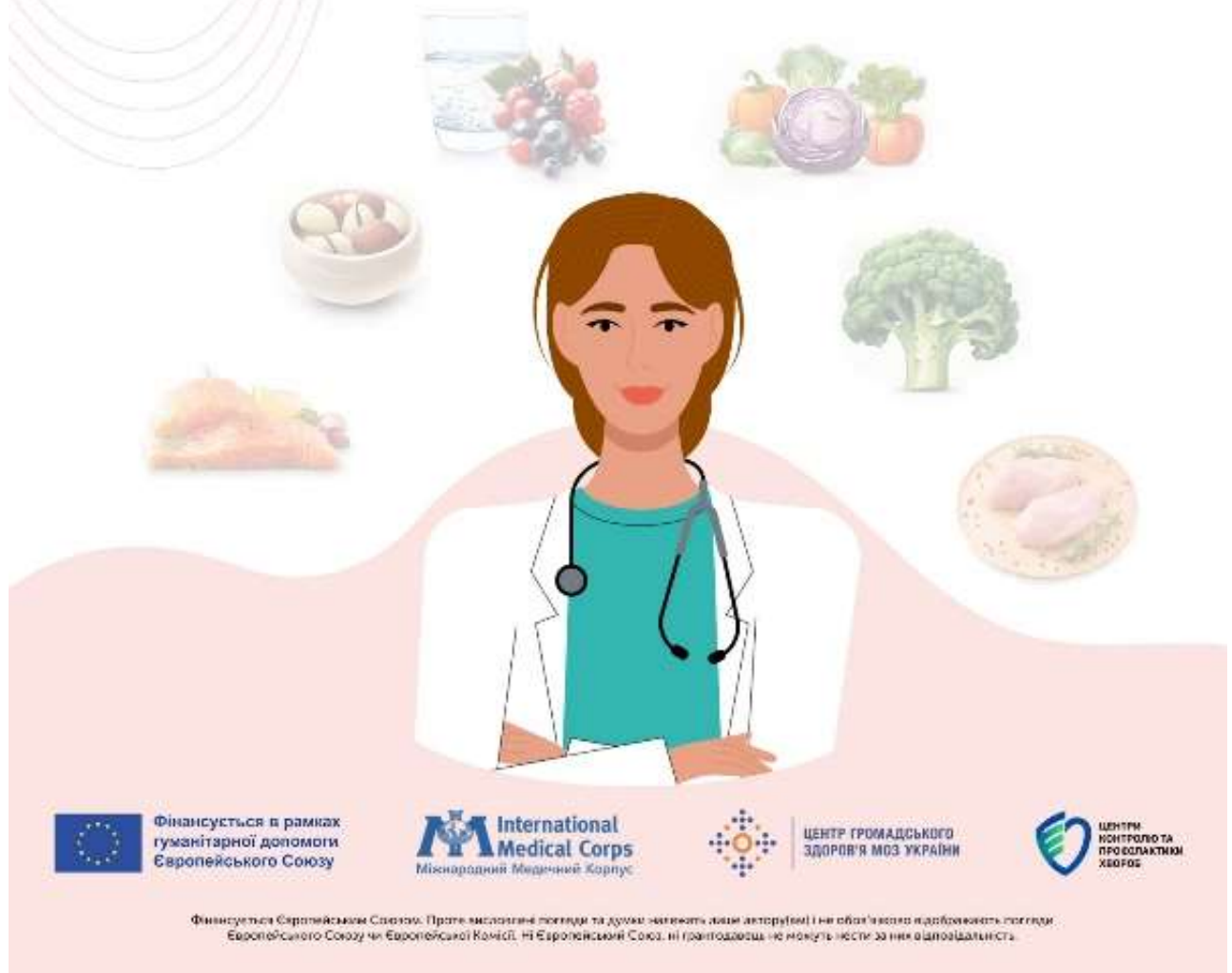


Корисні продукти для здоров'я твого мозку та профілактики інсульту

**Обираєш здорову їжу –
зменшуєш ризик розвитку інсульту**



Інсульт може серйозно вплинути на роботу мозку через порушення кровопостачання в одній з його частин. Здоровий спосіб життя та правильно підібрана їжа допоможуть підтримати ефективну роботу мозку та серцево-судинної системи, знизити ризик розвитку інсульту.

До свого раціону слід включити:

- Морську рибу (лосось, скумбрію та ін.) як джерело омега-3 жирних кислот, що допомагають підтримати нормальний кровообіг та забезпечити мозок необхідною кількістю кисню і поживних речовин.
- Горіхи та насіння, які містять рослинні омега-3 жирні кислоти, що знижують рівень холестерину і покращують стан судин.
- Ягоди – потужне джерело антиоксидантів, що захищають клітини організму від пошкоджень.
- Кольорові овочі, зокрема зелені (шпинат, кріп, листя салату), що містять вітаміни та мінерали. І як джерело фолатів, запобігають нашаруванню холестерину на внутрішній стінці судин.

- Білки (нежирне м'ясо, риба, яйця, бобові) – основний будівельний матеріал для клітин всього організму та мозку, зокрема.

Намагайся відмовитись від вживання цукровмісних напоїв, зокрема газованих, трансжирів, наприклад, маргарину, фастфуду, кондитерських виробів, обробленого м'яса та копченостей.

Додаючи корисні продукти до свого раціону, ти не лише підтримуєш здоров'я мозку, а й зменшуєш ризик розвитку інсульту.

Алгоритм дій при перших ознаках інсульту та правила профілактики хвороби (ВІДЕО)

ЯК РОЗПІЗНАТИ ІНСУЛЬТ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Якщо є хоча б одна ознака –

негайно телефонуйте 103!

www.phc.org.ua

Інсульт – це небезпечне захворювання, що розвивається навіть у молодому віці та призводить до смерті, інвалідизації або значно погіршує якість життя. Тяжкі наслідки інсульту лягають тягарем не лише на людину, яка переносить захворювання, а й на членів її родини та суспільство.

Інсульт виникає, коли кровonosна судина, що переносить життєво необхідні кисень та поживні речовини до головного мозку, закупорюється тромбом або розривається. Через це клітини певної частини мозку гинуть, і це призводить до смерті людини або інвалідизації.

Час обирати здоров'я!

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»