



Pleszewskie Centrum Medyczne
w Pleszewie
Sp. z o.o.

JAK ZAPOBIEGAĆ PONOWNEMU UDAROWI

- Zmień dietę na mniej kaloryczną, natomiast bogatą w pełne ziarna zbóż, warzywa, owoce, o odpowiedniej zawartości kwasów tłuszczowych. Należy zrezygnować ze smalcu, słoniny, masła, ograniczyć czerwone mięso i jego przetwory, żółte sery twarde, tłuste sery białe, tłuste mleko, śmietanę, jaja. Dieta taka powinna zawierać niewielką ilość soli kuchennej. Warto stosować tłuszcze roślinne. Wzbogacać dietę o witaminy, zwłaszcza z grupy B (drożdże, ziarna słonecznika, niełuskany ryż, grube kasze, otręby, ziarna pszenicy, fasola, łosoś).
- Ogranicz lub wyeliminuj picie alkoholu.
- Lecznadciśnienie tętnicze krwi: przyjmuj regularnie zlecone leki i kontroluj wartości RR. Każdy wzrost ciśnienia skurczowego o 20 mm Hg lub rozkurczowego o 10 mm Hg wiąże się z dwukrotnym zwiększeniem ryzyka zgonu z powodu udaru mózgu.
- Nie pal! Już 10 papierosów dziennie wypalanych przez dłuższy czas zwiększa ryzyko udaru o 100%.
- Leczn choroby współistniejące, np. cukrzycę. Przyjmuj regularnie zlecone leki. Kontroluj poziom glukozy we krwi.
- Stosuj się do zaleceń fizjoterapeutów, kontynuuj ćwiczenia wyuczone w oddziale. Wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na różne funkcje naszego organizmu, zwłaszcza ruch na świeżym powietrzu.
- Unikaj nadmiernego stresu, znajdź taką formę rekreacji, która sprawia Tobie przyjemność.