

Инсульт! Профилактика.



presentation-creation.ru

- **У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног.**

- Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия **при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти**.



presentation-creation.ru



presentation-creation.ru



presentation-creation.ru



presentation-creation.ru



presentation-creation.ru



presentation-creation.ru









Питание должно быть:

- Умеренным (в том числе, по отношению к энергозатратам)
- Безопасным
- Разнообразным
- Вкусным
- С ограничением соли (лицам страдающим и имеющим риск гипертензии) и сахара (в том числе скрытого)


СОЛЬ:
вред
или
польза

- **Поваренная соль**, она же хлорид натрия, обычно называемый просто **«соль»**, человеку необходима так же, как и любому другому живому существу. В то же время **избыточное потребление** натрия в **виде поваренной соли** повышает артериальное давление, что повышает риски сердечно-сосудистой системы и их осложнений - инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.





- Специалисты Всемирной организации здравоохранения считают, что здоровому человеку, живущему в умеренном климате, требуется
- **не более 5 г соли в день.**



5 грамм соли в сутки – это реально?!

- **Да!** не досаливайте готовую пищу, в том числе блюда в организациях общественного питания, а также ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием соли (соления, копчености, соевый соус и т.д.).

- **Йодированная соль** – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическом путем добавлены йодид или йодат калия.

- Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут.
- это обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.
- Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.

А если вы не готовы изменить характер питания?!



- Можно **заменить** обычную поваренную соль **минеральной солью с пониженным содержанием натрия и повышенным содержанием калия и магния** – это признано эффективным методом диетической коррекции АД, в особенности у пожилых людей с гипертензией.