

Вешняковцы узнали о мерах профилактики инсульта

09.11.2018



Городская клиническая больница № 15 им. О.М. Филатова решила провести специальное мероприятие, приуроченное к Всемирному дню борьбы с инсультом.

Заместитель главного врача больницы, руководитель регионального сосудистого центра, д.м.н. Олег Аверков провёл лекцию об этом опасном заболевании. На встрече присутствовали не только пациенты медицинского учреждения, но и жители района, заботящиеся о своем здоровье.

По словам докладчика, профилактикой инсульта следует заниматься уже с 35 лет. А первым шагом должен стать ежедневный контроль давления. Если цифры достигнут отметки 140 на 90 и выше, обратитесь к врачу для выбора подходящего метода контроля за давлением.

Олег Аверков назвал факторы риска инсульта: повышенный уровень холестерина, курение, злоупотребление спиртными напитками и недостаточная физическая активность. Также он подчеркнул, что необходимо следить за весом и пить не более шести чашек кофе в день.

Адрес страницы: <http://veshnyaki.mos.ru/presscenter/news/detail/7688661.html>

[Управа района Вешняки](#)