8 เทคนิคป้องกัน
โรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

แต่ละปี
มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว
15 ล้านคนทั่วโลก
ทุก 6 วินาที
มีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง
อย่างน้อย 1 คน



เลิกสูบบุหรี่



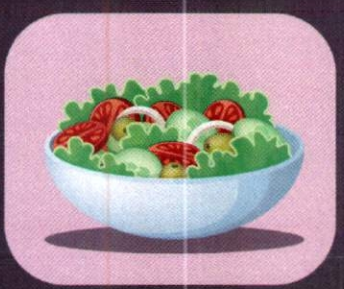
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
(150 นาทีต่อสัปดาห์)



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



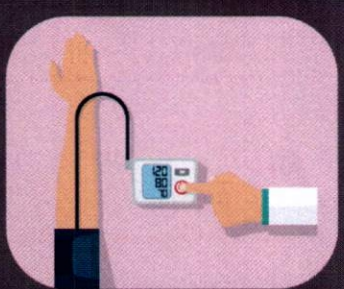
ลดการรับประทาน
อาหารรสเค็ม



รับประทานผัก
และผลไม้ทุกวัน



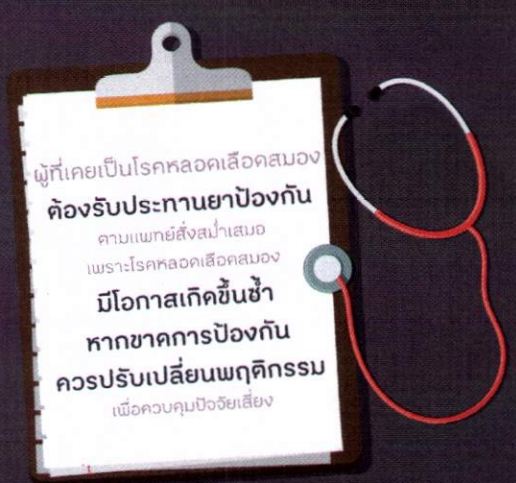
เลี่ยงอาหารไขมันสูง
โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว



ตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับไขมัน
และน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม



ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง **ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย**
สสส.และภาคีเครือข่าย ขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และ**สนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต**ที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะ

ที่มา : หนังสืออาหารสำหรับโรคหลอดเลือดสมอง โดย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สสส