

RECOMENDAÇÕES

Madeira tem 800 casos de AVC por ano

Assinalando o Dia Nacional do Doente com Acidente Vascular Cerebral (AVC) – 31 de março – a Direção Regional da Saúde lançou junto da população algumas recomendações preventivas.

A Direção Regional da Saúde lembra que há o registo de 800 casos de AVC, por ano, na Madeira, sendo esta doença uma

das mais importantes causas de incapacidade e mortalidade na Região.

Manter uma alimentação equilibrada e variada, com restrição do sal e de gorduras, com alimentos ricos em fibras como os produtos hortofrutícolas; parar de fumar e evitar os ambientes onde há fumadores; contrariar o seden-

tarismo e fazer atividade física ou exercício regularmente; controlar o peso corporal, evitando o excesso de peso; evitar a ingestão de bebidas alcoólicas; vigiar regularmente a tensão arterial; conhecer e manter um perfil lipídico e conhecer os seus valores de glicemia (açúcar no sangue) são as principais recomendações.