**LỐI SỐNG VÀ NGUY CƠ ĐỘT QUỴ**

               Lối sống, như chế độ ăn uống và tập thể dục, là các yếu tố có thể kiểm soát và thay đổi được. Yếu tố nguy cơ là những thói quen hay hành vi trong cuộc sống hằng ngày khiến một người dễ mắc một bệnh lý nào đó hơn những người khác. Nếu không nhận ra và không tích cực cải thiện những thói quen xấu này, chúng có thể sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của chúng ta.

**CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG**



          Chế độ ăn uống lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính; đồng thời còn giúp cải thiện sức khỏe và giúp chúng ta đạt được hoặc duy trì cân nặng hợp lý. Đó là sự cân đối giữa việc lựa chọn thực phẩm và lượng calo cần tiêu thụ của mỗi người.

      Những hướng dẫn khuyến nghị thực phẩm gợi ý:

1. Ăn nhiều thực phẩm từ thực vật, như rau xanh, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt và các loại hạt.
2. Ăn hải sản nhiều hơn thay thế cho thịt đỏ, thịt gia cầm và trứng.
3. Hạn chế lượng muối, chất béo dạng đặc, đường và các loại ngũ cốc tinh chế.
4. Giảm lượng calo cung cấp qua ăn uống và tăng lượng calo tiêu thụ bằng những hoạt động thể chất.

      Cân nặng quá mức gây quá tải cho toàn bộ hệ thống tuần hoàn. Đây cũng là nguyên nhân của rối loạn lipid máu, bệnh cao huyết áp và bệnh tiểu đường. Những bệnh lý này đều có thể làm tăng khả năng mắc bệnh đột quỵ.

**HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT**



      Hoạt động thể chất được hiểu đơn giản là bất cứ những việc khiến cơ thể chúng ta di chuyển. Những người tập thể dục từ năm lần trở lên trong mỗi tuần có nguy cơ mắc bệnh  đột quỵ thấp hơn những người khác.

Khuyến cáo hướng dẫn hoạt động thể chất dành cho người lớn có những điều sau đây:

1. **Hoạt động vừa phải:** 150 phút hoạt động cường độ vừa phải mỗi tuần (đi bộ nhanh, thể dục nhịp điệu, đi xe đạp) và từ 2 ngày trở lên trong một tuần thực hiện các bài tập thể hình.
2. **Hoạt động mạnh**: 75 phút hoạt động mạnh mỗi tuần (đi bộ đường dài, chạy, bơi) và từ 2 ngày trở lên trong một tuần thực hiện các bài tập thể hình.
3. **Chia nhỏ thời gian tập luyện:** Nếu bạn không thể hoạt động liên tục trong 30 phút thì hãy chia bài tập thành các khoảng nhỏ trong 10 phút. Hãy nhớ rằng tất cả các hoạt động hoàn toàn có thể cộng dồn lại cho đủ yêu cầu.
4. **Hoạt động thể chất với tinh thần vui tươi:** Đi bộ hoặc đạp xe với một người bạn, tham gia một lớp học khiêu vũ hay thử tập luyện ở những thời điểm khác nhau trong ngày.

  Hoạt động thể chất thường xuyên sẽ cải thiện sức khỏe và giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính.

**HÚT THUỐC LÁ**



          Một người hút thuốc lá có khả năng mắc bệnh đột quỵ cao gấp hai lần so với người không hút thuốc. Hút thuốc làm thúc đẩy hình thành cục máu đông, máu trở nên cô đặc hơn và tăng lượng mảng bám tích tụ trên thành mạch máu. Nếu bạn hút thuốc, hãy cố gắng hết sức có thể để cai thuốc. Hãy tham vấn bác sĩ về các biện pháp hỗ trợ cai thuốc như sử dụng miếng dán nicotine, tư vấn và các chương trình can thiệp. Bỏ hút thuốc có thể rất khó khăn. Do đó, không bao giờ bỏ cuộc nếu chúng ta chưa thành công sau lần đầu tiên.

**UỐNG RƯỢU BIA**



         Rượu bia đã được chứng minh trong nhiều nghiên cứu là có liên quan đến bệnh đột quỵ. Uống quá nhiều rượu bia có thể làm tăng huyết áp và nguy cơ mắc bệnh đột quỵ. Giới hạn trong việc uống rượu bia điều độ là không nhiều hơn hai ly một ngày đối với nam giới và một ly một ngày đối với nữ giới.

    Theo đó, một ly là:

360 ml bia (khoảng 12 ounces).

Hoặc 140 ml rượu vang (khoảng 5 ounces).

Hoặc 35 – 40 ml rượu mạnh (khoảng 1 ¼ - 1 ½ ounce.