**Тема: Инсульт**

**Факторы риска инсульта**

Вероятность развития инсульта зависит от наличия, соответствующих факторов риска. Факторы риска обычно делят на контролируемые (на которые

**Контролируемые факторы риска: *повышенное артериальное давление*** - давление выше 160/90 мм рт.ст. повышает вероятность сосудистой катастрофы в четыре раза, а давление от 200/110 мм рт.ст. - в десять раз; ***курение*** увеличивает вероятность развития сосудистых катастроф в два раза за счет ускоренного развития атеросклероза сонных артерий; ***высокий уровень общего холестерина****и липидов низкой плотности* - непрямой фактор риска можно повлиять) и неконтролируемые (на которые нельзя повлиять, но необходимо учитывать).

### Неконтролируемые факторы риска: пожилой возраст, мужской пол, наследственность.

развития ОНМК: с ними связано развитие атеросклероза; ***злоупотребление алкоголем*** способно увеличить риск инсульта до трех раз;  ***факторы образа жизни*** (нерациональное питание; избыточный вес; недостаточная физическая активность; психоэмоциональное напряжение).

***Основные факторы развития***

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

Регулярно занимайтесь спортом. Даже [умеренная физическая нагрузка](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/fizicheskaya-nagruzka-skolko-nuzhno) – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Физическая активность всегда была и будет неотъемлемой частью секрета молодости и долголетия. А потому, люди, которые хотят встретить старость без инсульта и других соматических заболеваний, должны стараться ежедневно заниматься небольшими физическими упражнениями с небольшой нагрузкой. Что, это даст нам спросите Вы? Так вот физическая активность:

- улучшает сон, поднимает настроение;

- помогает усвояемости пищеварения; улучшает обмен веществ;

- помогает снизить риск преждевременной смерти;

- помогает предотвратить и управлять такими состояниями здоровья, как инсульт, сердечные заболевания, ожирение, диабет 2типа, остеоартрит, некоторые виды рака, ожирение и депрессия;

- снижает риск падения;

- продлевает вашу молодость и красоту тела.

Перед началом или увеличением физической активности необходимо проконсультироваться с врачом. Чтобы уменьшить риск получения травмы, пожилые люди, которые физически неактивны или малоподвижны или у кого есть одно или несколько проблем со здоровьем должны обратиться за советом к соответствующему врачу.

Начинайте медленно и повышайте активность до рекомендуемого ежедневного уровня физической активности. В неделю стремитесь сделать три занятия на гибкость и баланс, и два занятия на сопротивление.

***План действий для профилактики инсульта после 55 лет***

1. Делать кардиограмму 1 раз в год.

2. Следить за артериальным давлением и знать свою норму.

3. Следить за пульсом (исключить мерцательную аритмию).

4. Сдавать анализ крови на уровень глюкозы (чтобы не пропустить сахарный диабет) и уровень холестерина хотя бы 1 раз в год.

5. Не курить и избегать мест, где курят.

6. Помнить: безопасная суточная доза крепкого алкоголя для мужчин - 30 г, для женщин - 15 г.

7. Есть по 5 фруктов или овощей в день.

8. Не есть слишком жирную пищу.

9. Ограничить потребление соли.

10. Не переедать. Разнообразить питание, оптимально - 5 блюд и не менее 3 приемов пищи в день.

11. Вести подвижный образ жизни.