 **Основные факторы риска развития инсульта**

Считается, что до 90% всех инсультов можно предотвратить.

Но есть люди, которые входят в группу повышенного риска по инсульту.

В их жизни присутствуют некоторые факторы, которые повышают вероятность острого нарушения кровотока в головном мозге. Риски можно снизить, если знать о них.

**Гипертоническая болезнь повышает риск инсульта на 47,9%**.

Идеальными показателями артериального давления являются – 120 и 80 мм. рт. ст. или ниже.

У многих людей оно колеблется в пределах от 120 и 80 мм. рт. ст. до 140 и 90 мм. рт. ст.

Это – еще не болезнь, но уже и не так хорошо для сердечнососудистой системы. Важно своевременно принимать меры, чтобы снизить кровяное давление или, по крайней мере, не допустить его дальнейшего повышения.

Если показатели выше 140 и 90 мм. рт. ст. – такое состояние называется **артериальной гипертензией**. Это – фактор риска возникновения инсульта. Чем больше повышается кровяное давление, тем сильнее возрастают риски.

**При малоподвижном образе жизни, риски инсульта повышены на 35,8%.** В группе повышенного риска – в первую очередь офисные работники, которые проводят большую часть дня, сидя за компьютерным столом, а остаток вечера – на диване перед телевизором.

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют людям 18–64 лет 150 минут в неделю заниматься упражнениями умеренной интенсивности или 75 минут – высокой интенсивности. Если есть хронические проблемы со здоровьем, обязательно нужно посоветоваться с врачом, прежде чем приступить к активным занятиям.

**Высокий уровень холестерина в крови** повышает риск развития геморрагического и ишемического инсульта на 26,8%.

В возрасте 30–40 лет это желательно делать раз в год, после 40 лет – раз в полгода.

**Нездоровое питание повышает риск инсульта на 23,2%.**

**Ожирение повышает риск развития инсульта на 18,6%**

Все знают, что лишние килограммы увеличивают нагрузку на сердце, способствуют повышению артериального давления, уровня холестерина в крови, риска сахарного диабета.

Важно знать и контролировать свой индекс массы тела.

ИМТ18,5 – 25 – нормальный вес;

ИМТ 25 – 30 – избыточная масса тела;

ИМТ более 30 – ожирение.

**Курение повышает риск возникновения инсульта на 12,4%.**

Через 2–5 лет после отказа от вредной привычки вероятность возникновения инсульта снижается до того же уровня, что и у некурящих.

**Заболевания сердечнососудистой системы**, такие как аритмия, сердечная недостаточность, врожденные и приобретенные пороки сердца, а также другие патологии повышают вероятность инсульта на 9,1%.

**Алкоголь повышает вероятность «мозгового удара» на 5,8%.**

**Стресс повышает риск развития инсульта на 5,8%.**

Гормоны стресса повышают артериальное давление. Если их уровень частенько поднимается, это способствует развитию артериальной гипертензии. А еще, гормоны стресса вызывают эффект, обратный эффекту инсулина: они повышают уровень сахара в крови. Это способствует развитию сахарного диабета – заболевания, одним из осложнений которого является поражение сосудов.

**Сахарный диабет повышает вероятность инсульта на 3,9%**

При сахарном диабете высокий уровень глюкозы в крови вызывает повреждение сосудистой стенки, способствует образованию на ней тромбов и атеросклеротических бляшек. Лица, страдающие диабетом, тяжелее переносят «мозговой удар» и хуже после него восстанавливаются.

Так что - много в наших руках!

Ведите здоровый образ жизни, и Ваш риск развития инсульта может быть сведен к нулю!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» С.И.Никитина.