**Факторы риска развития инсульта.**

* **Высокое артериальное давление (гипертония)**

Регулярное измерение артериального давления, его своевременная медикаментозная коррекция и соблюдение здорового образа жизни - путь к профилактике тяжелых осложнений гипертонии, включая инсульт.

* **Малоподвижный образ жизни (гиподинамия)**

Всего 30 минут упражнений умеренной интенсивности пять раз в неделю могут снизить риск развития инсульта на 25%.

* **Питание**

Здоровое, рациональное питание поможет сохранить здоровый вес, нормализовать артериальное давление и снизить уровень холестерина, и в результате предотвратить инсульт. Существенно снижает риск инсульта рацион, основанный на растительных продуктах, с умеренным количеством мяса и рыбы.

* **Вес**

Избыточная масса тела повышает риск развития инсульта на 22%, а при ожирении этот риск увеличивается на 64%. Вероятность инсульта повышается как следствие гипертонии, ишемической болезни сердца, и диабета II типа, которые развиваются на фоне избытка массы тела.

* **Нарушения ритма сердечных сокращений** **(мерцательная аритмия)**

Различные нарушения регулярности сердечных сокращений, в том числе тахикардия, мерцательная аритмия, при отсутствии лечения могут стать причиной развития инсульта.

* **Курение**

Если вы курите, отказ от курения снизит риск не только возникновения инсульта, но и ряда других заболеваний.

* **Алкоголь**

Употребление большого количества алкоголя как регулярное, так и разовое, увеличивает риск инсульта.

* **Диабет**

1 из 5 человек, перенесших инсульт, страдает сахарным диабетом.

* **Депрессия и стресс**

Примерно 1 из 6 инсультов связан с последствиями депрессии или стресса.

ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.