**Что такое инсульт**

**Инсульт** – это синдром острого нарушения кровообращения головного мозга. Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно - сосудистой системы.



**Из 100 человек перенесших инсульт:**

35 умирают в первые 30 дней после инсульта,

13 умирают от осложнений в течение 1года после инсульта,

20 становятся инвалидами частично, т.е. могут себя обслуживать

Только 22 человека частично восстанавливаются после инсульта, т.е. могут работать.

**Риск повторного инсульта:**

15% если пациент принимает прописанные врачом лекарства

35% если пациент не принимает прописанные врачом лекарства



**Вы находитесь в группе риска если:**

1. Ведёте малоподвижный образ жизни

2. Имеете повышенное артериальное давление (гипертония)

3. Едите много жирного, сладкого, солёного

4. Курите

5. Злоупотребляете алкоголем

6. Испытываете постоянные стрессы

7. У вас сахарный диабет или ишемическая болезнь сердца

8. Один или оба родители перенесли инфаркт или инсульт

9. У вас порок сердца, аритмия или вы перенесли инфаркт миокарда

10. Вам больше 50 лет. Максимальный риск инсульта наступает после 50 лет и возрастает вдвое на каждые 10 лет

11. Вы женщина и применяете гормональные оральные контрацептивы без контроля со стороны врача.

Риск повышается, если вы курите и страдаете варикозным расширением вен.

**Профилактика инсульта**

1. Питайтесь правильно. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злакам, бобовым, орехам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы.

При этом потребление жиров, масла, сладостей и алкоголя следует максимально сократить,

1. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом. В среднем взрослый человек должен ежедневно ходить пешком не менее 3 километров (или не менее 30 минут),
2. Избегайте стрессов,
3. Откажитесь от курения и алкоголя,



1. Контролируйте своё артериальное давление.

**Норма для взрослого человека**

**120/80 мм рт.ст.**

1. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Для этого необходимо обратиться к своему терапевту.

