

С 27 октября по 2 ноября проходит Неделя борьбы с инсультом



Инсульт — острая сосудистая катастрофа, возникающая вследствие сосудистых заболеваний или аномалий сосудов головного мозга. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем около пятой части из них настигает людей в трудоспособном возрасте.

Можно ли предотвратить инсульт? Можно, и первое, что нужно сделать, - точно знать факторы риска возникновения инсульта и минимизировать их.

Факторы риска мозговых инсультов:

Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов).
Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке).

Сахарный диабет.

Повышенный уровень холестерина (за этим показателем нужно следить регулярно).

Низкий уровень физической активности.

Ожирение.

Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия).

Избыточное употребление алкоголя.

Постарайтесь исключить из своей жизни большую часть опасных факторов и будьте здоровы!