**Инсульт** – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое развивается вследствие закупорки или разрыва сосудов головного мозга. Причиной возникновения инсульта может стать тромб — кровяной сгусток. Он закупоривает артерию, снабжающую кровью определенный участок мозга, что приводит к отмиранию участка мозга. Если вовремя распознать инсульт и правильно оказать помощь человеку, можно спасти ему жизнь и сохранить здоровье.

**Как защититься от инсульта?**

К первой группе факторов риска относятся факторы, на которые повлиять невозможно: например, пол и возраст. У мужчин риск развития инсульта в 4 раза выше, чем у женщин. Хотя инсульт может случиться в любом возрасте, пик инсультов приходится на возраст 60–70 лет.

Другая группа факторов риска называется «изменяемой». К ним относят целый ряд заболеваний: гипертоническую болезнь, высокий уровень вредного холестерина в крови (дислипидемия), сахарный диабет, ожирение. Если подобрана адекватная терапия и пациент четко выполняет назначения врача, это минимизирует риски. Если, напротив, игнорирует врачей и занимается самолечением, риски вырастают в разы.

К изменяемым относятся также поведенческие факторы риска: физическая активность, рацион питания, вредные привычки.

Ежедневные занятия аэробными физическими упражнениями минимум по 30 минут в день защищают от инсульта. Прекрасно подойдут плавание, бег, ходьба, но это должны быть действительно физические нагрузки средней интенсивности, а не уборка или поход в ближайший магазин.

Правильное питание тоже защищает от инсульта. Избыток в рационе животных жиров способствует образованию липопротеидов низкой плотности – вредного холестерина, который откладывается в стенках артерий. Оптимальной для здоровья является средиземноморская диета, в которой много рыбы, овощей и нерафинированных растительных масел.

Ну, а вредные привычки буквально убивают. Курение увеличивает риск развития инсульта в 2,5–5 раз. Если курильщик бросит вредную привычку, риск инфаркта и инсульта снизится в два раза, правда не сразу, а через 5 лет. А вот с алкоголем ситуация неоднозначная. Небольшие его дозы приводят к снижению риска инсультов. Например, ежедневный прием мужчинами примерно двух бокалов вина, а женщинами одного бокала, являет защитным фактором. Но при повышении дозы защитный эффект исчезает, а риск значительно повышается.