**Инсульт** - это нарушение мозгового кровообращения, вследствие, закупорки (ишемии – около 80% всех случаев), или разрыва (кровоизлияние в мозг — около 15% случаев), сосуда питающего часть мозга.

До недавнего времени риск развития заболевания ассоциировался с возрастом старше 65 лет, на данный момент инсульт диагностируется у пациентов от 30 до 45 лет и даже у детей.

Риск развития инсульта у мужчин в молодом возрасте намного выше, чем у женщин, но после 65 лет риски заболевания у обоих полов уравниваются.

По данным статистики, инфаркты и инсульты уносят самое большое количество человеческих жизней. Ежегодно в мире регистрируется около 6 миллионов случаев этой патологии.

К факторам риска увеличивающим вероятность развития инсульта относят **храп во время сна, депрессию, гипертоническую болезнь; сахарный диабет; нарушение сердечного ритма; избыточную массу тела; частые стрессовые ситуации; табакокурение; злоупотребление алкоголем.**

Основной причиной инсульта у женщин среднего возраста является лишний вес, со скоплением жира в абдоминальной зоне (в области живота).

Тяжесть последствий инсульта и скорость восстановления утраченных функций зависят от того, насколько быстро больной получит медицинскую помощь.

**Специалисты напоминают, что не надо прилагать больших усилий, для того чтобы предотвратить инсульт, достаточно следовать важным рекомендациям:**

**- контроль артериального давления (норма для всех возрастов 120/80 мм. рт. ст. – 140/90 мм.рт.ст.),**

**- следить за уровнем холестерина в крови,**

**- правильно питаться,**

**- вести активный образ жизни,**

**- не курить или бросить,**

**- избегать длительных стрессов.**

Не стоит забывать, что риск развития инсульта может носить и наследственный характер, поэтому всегда следует быть настороже своего здоровья и чаще обследоваться в медицинском учреждении с профилактической целью, не ожидая заболевания.

Наибольшее количество  инсультов приходятся на **позднюю осень – начало зимы (ноябрь – начало декабря) и середину лета.**

Помните, **люди мрачные, серьезно относящиеся к жизненным передрягам**, тяжелее переносят стрессы, что ведет к существенному износу сосудов головного мозга и риску развития инсульта. Специалисты утверждают, что **смех и радость** — отличные помощники для сердечно-сосудистой системы, они помогают нам оставаться здоровыми.

