

# ВЫЯВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ФАКТОРОВ РИСКА – ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ СНИЗИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РИСК РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА:

- 1** **Повышенное артериальное давление (выше 140/90 мм рт.ст.).** Риск инсульта у больных с АД более 160/95 мм рт.ст. возрастает приблизительно в 4 раза
- 2** **Повышенный уровень холестерина** (более 5,0 ммоль/л)
- 3** **Ожирение** (индекс массы тела более 30)
- 4** **Низкий уровень физической активности** (менее 30 минут в день)
- 5** **Потребление фруктов и овощей** менее 400 граммов в день
- 6** **Курение**
- 7** **Стресс и депрессия**
- 8** **Злоупотребление алкоголем** (разовое потребление крепкого алкоголя более 30 мл для женщин и более 30–60 мл для мужчин)
- 9** **Возраст.** С возрастом увеличивается риск развития инсульта. С каждым десятилетием после 55 лет риск развития инсульта удваивается
- 10** **Генетическая предрасположенность**
- 11** **Мерцательная аритмия** (нарушение сердечного ритма и другие заболевания сердца)
- 12** **Сахарный диабет.** Лица, страдающие диабетом, имеют высокий риск развития инсульта



АГЕНТСТВО  
СТРАТЕГИЧЕСКИХ  
ИНИЦИАТИВ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
МОСКОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

ПРОГРАММА ПО БОРЬБЕ С СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ГОЛОВНОГО МОЗГА



**АНТИСТРОКС**

[www.antistrokes.ru](http://www.antistrokes.ru)