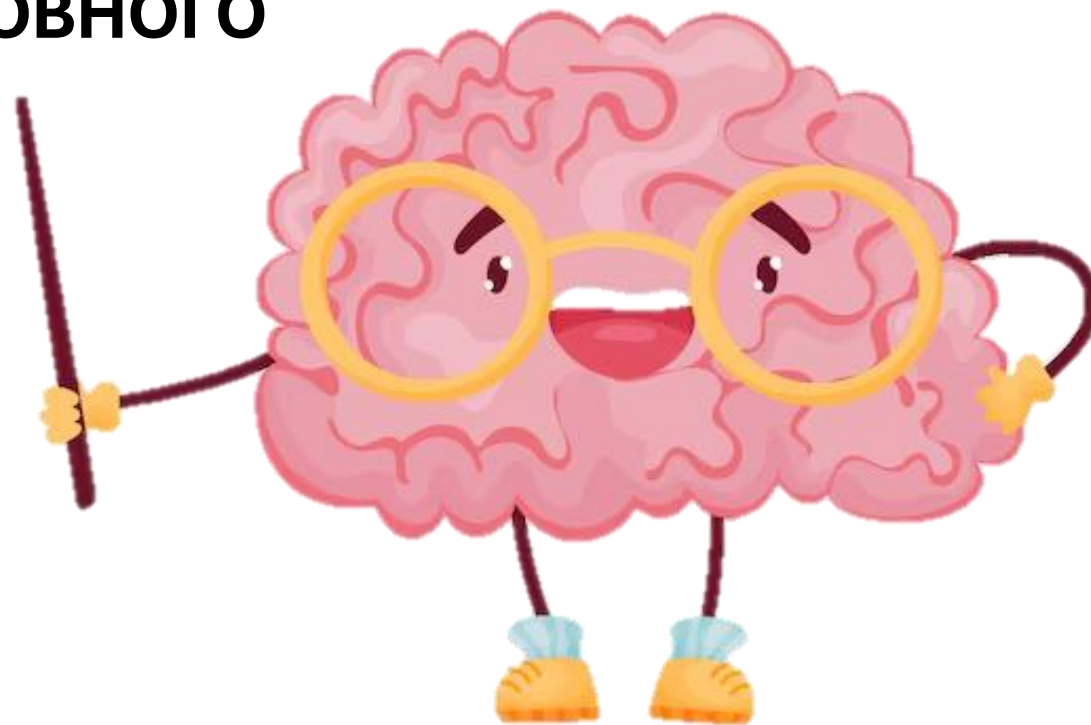
The background features a light cream color with various abstract shapes in shades of blue and orange. There are large, irregular blobs, smaller circles, and thin, parallel lines radiating from some points, creating a dynamic and modern aesthetic.

**НЕДЕЛЯ  
СОХРАНЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
ГОЛОВНОГО МОЗГА**

**15-21 ИЮЛЯ**

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- ИНСУЛЬТ
- НЕРВНО-МЫШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ХРОНИЧЕСКАЯ ИШЕМИЯ ГОЛОВНОГО  
МОЗГА
- ЭПИЛЕПСИЯ
- РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ
- БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА
- ДЕМЕНЦИЯ И ДР.



# **ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ- ОДНА ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ В МИРЕ**

**Ежегодно в мире фиксируется более  
15 млн. случаев инсультов.**

**В России каждый год более 400 тыс.  
человек сталкивается с острыми  
нарушениями мозгового  
кровообращения**



# ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА

## Модифицируемые

- курение
- алкоголь
- повышенный уровень холестерина
- избыточный вес
- низкая физическая активность
- нерациональное питание
- повышенный уровень глюкозы
- артериальная гипертония
- фибрилляция предсердий и другие заболевания сердечно-сосудистой системы

## Не модифицируемые

- возраст (старше 50 лет)
- наследственная предрасположенность



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

1. Контролируйте артериальное давление (не выше 140/90мм рт.ст.)
2. Избавьтесь от вредных привычек
3. Употребляйте не менее 400-500 грамм овощей и фруктов в сутки
4. Поддерживайте оптимальную массу тела
5. Будьте физически активными
6. Сохраняйте высокий уровень умственной активности
7. Проходите профилактические осмотры и диспансеризацию

