

Профилактика инсульта

Инсульт редко развивается без видимой причины, большинство больных имеют предшествующие факторы риска. На одни факторы, такие как гены или возраст невозможно повлиять. А коррекция других факторов, например образа жизни, может предотвратить инсульт.

Риск развития инсульта выше у пожилых людей и у людей с такими заболеваниями как артериальная гипертония и сахарный диабет. На риск инсульта влияют также такие факторы образа жизни, как характер питания, прием алкоголя, курение и физическая активность. Коррекция всех возможных факторов риска позволит вам снизить риск инсульта.

Контролируйте свое артериальное давление



Артериальная гипертензия (АГ) является одним из наиболее важных установленных факторов риска ишемического инсульта и мозговых кровоизлияний. Риск инсульта напрямую связан со степенью повышения как систолического, так и диастолического АД. Эффективное лечение АГ вдвое снижает риск инсульта, для этого необходимо ежедневно принимать препараты, препятствующие повышению АД. **Цель лечения - устойчивое поддержание АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.**

Откажитесь от курения

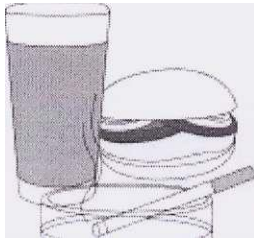
Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах сердца и мозга. Образовавшиеся атеросклеротические бляшки резко ограничивают просвет сосуда, и когда давление падает, протекающей по суженному сосуду крови может не хватать для нормального питания определенного участка мозга, что вызовет его



гибель.

Особенно сильное разрушающее действие на сосуды оказывает содержащаяся в табачном дыме окись углерода. И совершенно неважно, как она туда попала - с дымом выкуренной нами сигареты (активное курение) или с воздухом прокуренного помещения (так называемое пассивное курение).

Отказ от курения снижает риск инсульта в 2 раза - независимо от вашего возраста и от стажа курения. Бросить курить не так легко, но это стоит того, чтобы улучшить свое здоровье.



Не злоупотребляйте алкоголем

Злоупотребление алкоголем сопровождается дополнительным повышением АД, утяжелением течения АГ, развитием кардиомиопатии и нарушений ритма сердца. Все это увеличивает риск инсульта. Особенно опасно употребление больших доз, так как при этом значительно повышается артериальное давление. Если вы ограничите прием спиртного согласно последним рекомендациям, в которых допускается эпизодический прием алкоголя в умеренных дозах (не более 2 бокалов вина в день или 50 мл крепких напитков), это может пойти вам на пользу! Не принимайте алкоголь каждый день. Постарайтесь оставить несколько дней в неделю без употребления спиртного.

Придерживайтесь здорового питания

Здоровое питание имеет ключевое значение в здоровье сердца и сосудов.

- Употребляйте больше фруктов и овощей.

Не переполняйте желудок балластной пищей. Вместо этого употребляйте как можно больше свежих фруктов и овощей, а также сухофруктов. Выбирайте мясо с низким содержанием жира. Не употребляйте слишком много красного мяса - лучше выбрать рыбу, домашнюю птицу (без шкурки), дичь или вегетарианские блюда. В красном мясе содержится много насыщенных жиров, которые усиливают атеросклероз.

- Ограничьте употребление соли

Соль повышает артериальное давление. Не досаливайте пищу и воздержитесь от соленых продуктов.

- Употребляйте больше пищевых волокон.

Пища, богатая пищевыми волокнами, способствует снижению содержания жиров в крови. Попробуйте зерновой хлеб, каши, бурый рис, пасту и зерна.

- Ограничьте количество жиров в употребляемой пище.

Жиры должны поступать вместе с пищей, но слишком высокое их содержание может привести к зашлаковке сосудов и повышению веса. Постарайтесь ограничить количество жира и заменить маргарин и сливочное масло на растительное, подсолнечное или ореховое масло.

Контролируйте свой вес

Повышенная масса тела способствует подъему артериального давления, развитию заболеваний сердца и сахарного диабета, а каждое из этих состояний повышает риск инсульта. Здоровое питание и регулярные физические упражнения помогут контролировать массу тела.

Выполняйте больше физических упражнений

Регулярная физическая активность способствует снижению артериального давления, нормализует содержание жиров в крови и повышает чувствительность клеток к инсулину.



Сохраняйте эмоциональное равновесие

К развитию стресса и депрессии могут привести: сверхурочная работа, переутомление, семейные проблемы и утраты. Это оказывает негативное влияние на организм и при длительном воздействии может привести к развитию заболевания. В таких случаях вы должны предпринять все необходимое для сохранения здоровья.

Контролируйте важные показатели

Некоторые сопутствующие состояния могут повышать риск инсульта. К ним относятся:

Заболевания сердца Риск инсульта повышен у больных с ИБС, сердечной недостаточностью, пороками сердца, особенно - при наличии мерцательной аритмии. Своевременное выявление и лечение этих заболеваний, применение противотромботических средств может предотвратить развитие мозговой катастрофы.

Сахарный диабет

Диабет связан с прогрессирующим развитием атеросклероза. Соблюдение диеты с ограничением легкоусвояемых углеводов, прием сахароснижающих препаратов и тщательный контроль уровня глюкозы крови снижают риск сосудистых осложнений.

Нарушения липидного обмена

Повышение уровня холестерина - фактор риска атеросклероза сонных и коронарных артерий. Длительный прием статинов не только снижает концентрацию холестерина, но и предотвращает развитие сердечнососудистых осложнений (инсульта, инфаркта миокарда). Применение статинов с целью профилактики инсульта показано, в первую очередь, больным с АГ, ИБС, сахарным диабетом, нарушением функции почек.

Узнайте больше о контрацептивах

Риск инсульта на фоне приема эстрогенсодержащих оральных контрацептивов повышается у курящих женщин, при наличии в анамнезе

артериальной гипертензии, мигрени, поэтому применение их без консультации специалиста недопустимо.

Если вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела;
- Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- Трудность речи или понимания простых положений;
 - Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение, или слабость;
- Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль

И запомните, что предотвратить инсульт гораздо проще, чем его вылечить!