

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА?

Инсульт - является следствием нарушения кровоснабжения головного мозга. Выделяют два вида инсульта: геморрагический, который развивается в результате разрыва сосудов и последующего кровоизлияния в мозг и ишемический инсульт, обусловленный закупоркой сосудов головного мозга, который так же может закончиться кровоизлиянием в мозг. В обоих случаях из-за недостатка питания происходит повреждение части мозга.

Инсульт занимает одно из лидирующих положений среди причин смертности населения. Самый распространенный возраст среди заболевших - 40-60 лет. Какие причины могут привести к разрыву сосуда или его закупорки?

К основным причинам, приводящим к тяжелым последствиям, относятся: высокое артериальное давление; атеросклероз; сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет. Среди факторов, провоцирующих развитие инсульта - алкоголь, курение, избыточная масса тела, пожилой возраст. В основе всех этих заболеваний и состояний лежит нарушение липидного (жирового) обмена с образованием холестериновых бляшек, что повышает риск возникновения инсульта.

Для того, чтобы избежать развитие инсульта, этого страшного заболевания, необходима своевременная профилактика.

Профилактика подразделяется на первичную и вторичную.

Первичная профилактика направлена на предупреждение развития болезни, а основной задачей вторичной профилактики является предотвращение повторного инсульта.

Одной из основных причин инсульта является артериальное давление. Высокое давление - одна из основных причин, приводящих к разрыву сосудов. Причиной повышенного давления могут быть вязкость крови, повышенное содержание холестерина, лишний вес, заболевания почек, сахарный диабет, проблемы с почками, стресс, неправильное питание.

Постоянное повышенное давление всего на несколько миллиметров, увеличивает риск инсульта на тридцать процентов.

В связи с этим для поддержания нормального уровня давления крови необходимо исключить из рациона кофе, крепкий чай, жирную и копченую пищу, больше пить чистой воды. Важно контролировать вес, заниматься физическими нагрузками.

Если повышение давления вызвано определенными заболеваниями, требуется постоянное медицинское наблюдение и прием лекарственных препаратов (гипотензивных).

Среди профилактических мер, не менее важным, является контроль уровня холестерина крови. «Лишний» холестерин откладывается на стенках сосудов в виде бляшек, постепенно сужая диаметр сосуда и тем самым, повышая опасность его разрыва. Проверять его необходимо раз в год – после двадцати лет, и раз в полгода – после сорока.

Если уровень холестерина выше нормы, следует уменьшить употребление жирных продуктов, таких как – жирные сорта мяса, рафинированное и сливочное масло. Свежие фрукты способствуют переработке холестерина в холестерол, который полностью усваивается организмом. В повседневный рацион должны обязательно войти продукты, способствующие снижению холестерина. Овсяные хлопья, миндаль, кукуруза, отруби, все бобовые, как нельзя лучше справятся с этой задачей.

Важно отметить, что правильное питание – основа, без которой невозможна профилактика инсульта. Прежде всего, сокращение натрия (соли) в рационе питания значительно уменьшает возможность возникновения заболевания. Оптимальная норма соли в день составляет не более шести граммов. Кроме того, необходимо свести до минимума потребление переработанных продуктов: рыбных и мясных консервов, кетчупов, колбас и других копченых продуктов. В рационе питания постоянно должны быть продукты, богатые по содержанию магнием, калием, клетчаткой. Свежие овощи и фрукты являются источником антиоксидантов, которые предотвращают появление бляшек и развитие атеросклероза. Крупы, нежирное мясо и рыба, морепродукты, молочные продукты являются основными элементами для успешной профилактики инсульта.

Количество холестерина в крови напрямую зависит от массы тела.

Избыточная масса тела в два раза увеличивает вероятность повышения давления, что ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту. Лишний вес может спровоцировать развитие диабета второй группы, при которой, уровень сахара не контролируется организмом. Неконтролируемый диабет второй группы также является причиной развития инсульта. Профилактика инсульта не имеет смысла без потери лишних килограммов.

Регулярная физическая нагрузка – главная профилактика инсульта. Регулярные занятия помогают держать организм в тонусе, насыщают его кислородом, улучшают кровоснабжение сердечной мышцы, заметно снижают давление. Физическая нагрузка уменьшает содержание в крови сахара и холестерина, оказывает положительное действие на углеводный обмен, а так же жировой. Физическая нагрузка зависит от возраста и состояния организма. Начинать заниматься можно в любом возрасте. Подойдет плавание, бег, гимнастика, обыкновенные пешие прогулки.

При наличии заболеваний, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Сердечно-сосудистые заболевания требуют более щадящих нагрузок, поэтому аэробика, бег противопоказан и даже опасен, так как могут наоборот вызвать инсульт.

Относительно вредных привычек.

Курение не только относится к факторам риска, но и удваивает его. Среди людей, перенесших инсульт, курильщиков в два раза больше, чем не курящих. Риск начинает уменьшаться сразу же после отказа от курения, а через пять лет становится таким же, как у не курящих людей.

Алкоголь в большом количестве также приводит к инсульту. Необходимо прекратить употребление алкоголя и сигарет и вести как можно более здоровый образ жизни.

Следует помнить о необходимости следить за состоянием здоровья. Поэтому, профилактика инсульта обязательно должна включать регулярные лабораторные и инструментальные обследования. Раз в полгода требуется проводить химический анализ крови, делать ЭКГ, УЗИ сосудов, МРТ головного мозга. Также необходим прием курсами 2-3 раза в год сосудистых препаратов, которые назначает врач.

Врач-невролог Косач В.В.