

Профилактика инсульта



Ежегодно от инсульта умирают несколько миллионов человек.

Чтобы не оказаться в их числе, соблюдайте простые правила.

Причина возникновения инсульта – нарушение кровообращения в головном мозге. Из-за недостатка питания происходит повреждение части мозга и закупорка сосудов. В результате, возникает кровоизлияние и гибель мозговой ткани.

В зависимости от повреждения сосудов, инсульт подразделяют на два вида:

- геморрагический инсульт наступает вследствие разрыва сосуда и последующего кровоизлияния;
- ишемический инсульт характеризуется закупоркой сосудов головного мозга, который так же может закончиться кровоизлиянием в мозг.

Причины возникновения

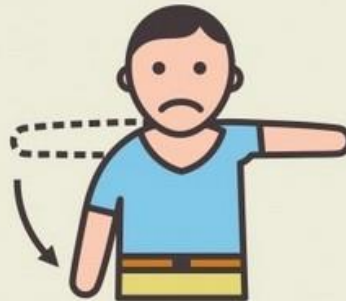
Инсульт, после заболевания сердца и рака, занимает лидирующее положение по смертности в мире. Распространенный возраст – 40-60 лет. Какие причины могут привести к разрыву сосуда или его закупорки?

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой тест,
который поможет его распознать и вызвать вовремя
«скорую»



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

ЗВОНИТЕ 03 | МТС 030 | БИЛАЙН 003 | МЕГАФОН 030

К основным причинам, приводящим к тяжелым последствиям, относятся:

- высокое давление;
- атеросклероз;
- сердечно-сосудистые заболевания.

Нарушение липидного обмена при сахарном диабете, ведет к образованию холестериновых бляшек, что повышает риск возникновения инсульта. Алкоголь, курение, избыточная масса тела, возраст, так же относятся к факторам риска.

Чтобы избежать этого страшного заболевания необходимо проводить профилактику заболевания. Вовремя начатая профилактика инсульта, в несколько раз уменьшает риск его возникновения.

Профилактику подразделяют на первичную и вторичную:

- первичная профилактика инсульта направлена на предотвращение возникновения заболевания;

- основной задачей вторичной профилактики является предотвращение повторного инсульта.

Первичная профилактика инсульта

Артериальное давление

Высокое давление – одна из основных причин, приводящих к разрыву сосудов. Для предотвращения заболевания необходимо снизить давление. Причиной повышенного давления могут быть вязкость крови, высокое содержание холестерина, лишний вес, проблемы с почками, сахарный диабет, стресс, неправильное питание.

Необходимо исключить из рациона кофе, крепкий чай, жирную и копченую пищу, больше пить чистой воды. Контролировать вес, заниматься физическими нагрузками. Если гипертония вызвана определенными заболеваниями, требуется постоянное медицинское наблюдение.

При повышенном давлении следует сразу же принимать гипотензивные средства. Постоянное повышенное давление всего на несколько миллиметров, увеличивает риск инсульта на тридцать процентов.

Уровень холестерина в крови

Профилактика инсульта включает в себя постоянный контроль над уровнем холестерина в крови. Проверять его необходимо раз в год – после двадцати лет, и раз в полгода – после сорока.

«Лишний» холестерин откладывается на стенках сосудов в виде бляшек, постепенно сужая диаметр сосуда и тем самым, повышая опасность его разрыва. 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.

Правильное питание – залог успеха

Правильное питание – основа, без которой невозможна профилактика инсульта. Сокращение натрия (соли) значительно уменьшает возможность возникновения заболевания.

- оптимальная норма соли в день составляет не более пяти граммов, также необходимо свести до минимума потребление переработанных продуктов: рыбных и мясных консервов, кетчупов, колбас и других копченых продуктов;
- продукты, богатые по содержанию магнием, калием, клетчаткой должны постоянно входить в рацион питания: недостаток калия в организме может стать причиной возникновения инсульта;
- свежие овощи и фрукты являются источником антиоксидантов, которые предотвращают появление бляшек и развитие атеросклероза;
- крупы, нежирное мясо и рыба, морепродукты, молочные продукты — основные элементы для успешной профилактики инсульта.

Лишний вес – путь к инсульту

Избыточная масса тела в два раза увеличивает вероятность повышения давления, что ведёт к сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту. Количество холестерина в крови напрямую зависит от массы тела.

У людей больных диабетом, лишний вес может спровоцировать развитие диабета второй группы, при которой, уровень сахара не контролируется организмом.

Неконтролируемый диабет второй группы является причиной развития инсульта. Профилактика инсульта не имеет смысла без потери лишних килограммов.

Физическая нагрузка

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.

Вредные привычки

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. Все хорошо в меру. Не более стакана пива или сухого красного вина каждый день является хорошим средством для профилактики инсульта.

Необходимо прекратить злоупотребление алкоголем и сигарет и вести как можно более здоровый образ жизни. добавьте в свой рацион свежие овощи, например.

Своевременное обследование

Наличие сердечно – сосудистые заболеваний повышают опасность возникновения инсульта. Поэтому, профилактика инсульта и инфаркта 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 сосудистых препаратов.

Для профилактики инсульта сосудистые препараты можно пить курсами 2–3 раза в год.

Профилактика повторного инсульта

Лекарственные препараты

После перенесения инсульта, риск нового инсульта увеличивается в десять раз, поэтому профилактика повторного инсульта становится жизненно необходимой. Ее начинают проводить еще в стационаре, параллельно с лечением самого инсульта.

В первое время основным приоритетом становится насыщение крови кислородом, улучшение кровоснабжения, восстановление и контроль артериального давления.

После инсульта восстановить погибшие нервные клетки невозможно, поэтому лекарства для профилактики инсульта направлены на лечение последствий инсульта и предотвращения повторного.

Это могут быть антидепрессанты для снятия постинсультной депрессии, антиконвульсанты для остановки судорог и миорелаксанты, необходимые для снятия напряжения мышц.

Антикоагулянты и антиагреганты — основные препараты для предотвращения повторного инсульта. Особое внимание необходимо уделить сопутствующим и хроническим заболеваниям. Их обострение крайне нежелательно.

Важную роль играют профилактические препараты. К ним относятся витамины для восстановления иммунной системы, ноотропные препараты, повышающие устойчивость мозга при недостатке кислорода. К основным действиям ноотропов так же относится восстановления внимания и памяти.

Немедикаментозное лечение

Кроме медикаментозного лечения, профилактика после инсульта должна обязательно включать лечебную физкультуру, физиотерапию, массаж. Очень важно, в период реабилитации исключить возникновение стрессовых ситуаций, максимально ограничить нагрузку.

Категорически отказаться от курения и алкоголя, точно и регулярно принимать лекарства, назначенные врачом.

Комплекс этих мер, направленных на исключение всех факторов риска и повторения инсульта, требует от человека неукоснительного соблюдения. Только так, можно избежать второго инсульта и вернуться к полноценной жизни.