



Неумолимая статистика свидетельствует: среди лиц старше 55 лет каждая пятая женщина и каждый шестой мужчина переносят инсульт. Половина из них не выживает после болезни. А подавляющее большинство пациентов, оставшихся в живых после перенесенного инсульта, становятся инвалидами, не способными обходиться без посторонней помощи. К основным причинам, приводящим к тяжелым последствиям, относятся:

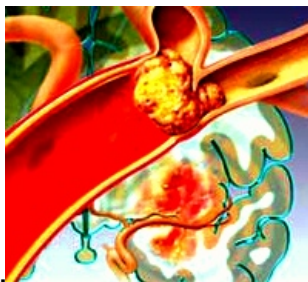
- высокое давление;
- атеросклероз;

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, не правильное питание.

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.

Правильное питание - залог успеха

Правильное питание - основа, без которой невозможна профилактика инсульта. (Сокращения натрия соли) значительно уменьшает возможность заболевания.

- оптимальная норма соли в день составляет не более шести 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 появления бляшек и развитие атеросклероза;

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.

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.

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 пол года требуется проводить химический анализ крови, делать ЭКГ, УЗИ сосудов, МРТ головного мозга.

