**Областной Центр здоровья информирует, что 29 октября –**

**Всемирный день борьбы с инсультом**

****

**Инсульт**, согласно статистике ВОЗ, ежегодно лишает жизни около 5 миллионов человек, примерно столько же утрачивают способность двигаться. Это заболевание находится на четвертом месте среди болезней, итогом которых становится летальный исход, на первом - среди причин инвалидности. Лучший способ предотвратить инсульт – профилактика.

Основные причины

Профилактика инсульта начинается со знакомства с причинами, по которым происходит сбой питания кровью участка головного мозга. Факторы, способствующие попаданию человека в группу риска:

**Основные причины**

*артериальная гипертензия;*

*сердечно-сосудистые болезни;*

*высокая концентрация в крови холестерина;*

*атеросклероз;*

*аневризмы сосудов мозга;*

*сахарный диабет;*

*неправильное питание;*

*лишний вес;*

*вредные привычки (спиртное, курение);*

*гормональные противозачаточные препараты;*

*нарушение свертываемости крови;*

*постоянные стрессы.*

Устранив угрожающие факторы, человек снизит вероятность наступления инсульта, именно в этом заключается первичная профилактика. Существует также профилактика после инсульта, с помощью которой можно предотвратить опасность его рецидива.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\Desktop\инсульт фото 6.jpg | Существуют и факторы риска, избавиться от которых нельзя. Среди них возраст (от 55 лет), наследственность (случаи инсульта у близких родственников), принадлежность к мужскому полу (мужчины чаще страдают от этого заболевания). Людям, входящим в эти группы, стоит уделять профилактике максимум внимания |

.

**Давление, сахар, холестерин**

Постоянный контроль показателей артериального давления, уровня концентрации в крови сахара и холестерина – одна из главных забот человека, которого интересует профилактика инсульта и инфаркта. Обязательно стоит приобрести аппараты для регулярной проверки этих показателей.

**АД. 120/80** – показатели артериального давления, к которым нужно стремиться. При необходимости назначается антигипертензивная терапия (лекарственные препараты). Потребность в этом может появиться, если у человека сахарный диабет, сердечная недостаточность, пороговая артериальная гипертензия и так далее. Также приведению данных АД к оптимальным способствует улучшение образа жизни.

**Сахар.** В идеале концентрация в крови глюкозы не должна выходить за рамки 3,3-5,5 ммоль/л. Приблизиться к этим значениям помогут определенные группы медикаментозных препаратов, соблюдение специальной диеты.

**Холестерин.** Поддерживать должный уровень холестерина (нижняя граница составляет 3,9 ммоль/л) поможет преобразование ежедневного меню. Также по показаниям человеку прописываются статины – специальные препараты для профилактики инсульта, снижающие концентрацию холестерина.

**Регулярное обследование**

****

У врачей есть четкое мнение по поводу того, как избежать инсульта. Профилактика, по их мнению, должна непременно включать в себя регулярное обследование в больнице. В особенности на этот совет рекомендуется обратить внимание лицам, перешагнувшим порог сорокалетия. Список диагностических процедур, которые желательно проходить хотя бы однажды в год (тем, кто входит в группу риска, лучше делать это раз в полгода), нужно составлять вместе с лечащим врачом.

**Основные обследования, которые показаны всем**:

***МРТ головного мозга;***

***УЗИ сосудов;***

***ЭКГ;***

***химический анализ крови.***

Эти диагностические манипуляции характеризуются простотой, высоким уровнем информативности. Они помогают своевременно обнаружить сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, предотвратить тяжелые осложнения, всерьез угрожающие жизни человека. Также ежегодно нужно посещать врача-кардиолога.

**Опасные болезни**

Лучший способ не допустить инсульт – **профилактика и лечение** (своевременное) ряда опасных заболеваний. Угрозу для жизни человека представляют **сердечные болезни**, в первую очередь аритмии. Мерцание предсердий, трепетание желудочков, расширение камер сердца, дефекты сердечных клапанов – все это может стать причиной формирования тромбов (кровяных сгустков), которые в будущем способны привести к закупориванию сосудов головного мозга.

Уже сам по себе крайне опасен **сахарный диабет**, обеспечивающий чрезмерную концентрацию в крови глюкозы. Эта болезнь делает стенки кровеносных сосудов ломкими и хрупкими, что может закончиться инсультом. **Атеросклероз** увеличивает подобную вероятность, равно как и артериальная гипертония.

Еще одна опасность – **аневризмы мозговых сосудов**. Они могут быть генетическими или образовываться в течение жизни (инфекция, атеросклероз, травма – источники). Тонкие стенки не справляются с кровяным давлением (особенно в комбинации с гипертонией). Возможный итог – геморрагический инсульт.

Также стоит не забыть упомянуть в этом списке нарушение **свертываемости крови.** Ее повышенная «жидкость» или «густота» способны вызвать инсульт. «Жидкая» кровь может привести к кровотечению, «густая» - к появлению закупоривающих просветы сосуда сгустков.

**Прощаемся с вредными привычками**

Злоупотребление спиртными напитками, пристрастие к сигаретам – **эти вредные привычки** могут привести к печальному итогу.

Профилактика инсульта и инфаркта непременно должна включать в себя **отказ от курения.** Сигареты, согласно утверждению врачей, увеличивают опасность приблизительно в два раза. В комбинации со злоупотреблением алкоголем риск повышается примерно на 75%. Зачастую именно прощания с никотином бывает достаточно для того, чтобы человек покинул группу тех, кому в серьез угрожает кровоизлияние в мозг.

**Алкоголь** опасен тем, что увеличивает артериальное давление. Наименее опасным в этом плане считается красное сухое вино, ряд врачей даже рекомендуют его в профилактических целях. Однако нужно понимать, что полезен этот напиток лишь в чисто символических дозах, его активное включение в меню не принесет пользы, точно так же как употребление водки, коньяка, пива, шампанского.

**Снижение веса**

Лишний вес представляет опасность для человека, профилактика инсульта у мужчин и женщин обязательно должна включать избавление от него. «Дополнительные» килограммы, которые полные люди носят на себе, способствуют появлению главных причин, приводящих к кровоизлиянию в мозг. Это болезни сердечно-сосудистой системы, гипертония, сахарный диабет.

Согласно исследованиям, достаточно прощания с 5 килограммами для того, чтобы показатели артериального давления сократились, уровень в крови холестерина пришел в норму. Достигается это специальной диетой и физическими упражнениями. Желательно стараться приблизиться к своему идеальному весу, предварительно рассчитав его. Нужно разделить вес (в кг) на рост в метрах, возведенных в квадрат, чтобы получить свой **индекс массы тела**. В идеале значение будет находиться в промежутке 18,5-25 кг/кв. м.

Занятия спортом крайне полезны. Они не только уменьшают артериальное давление, избавляют организм от ненужного холестерина. Физические упражнения также приводят в норму состояние сердца и сосудов, сгоняют избыточный вес.



Эффективная профилактика инсульта – бег, ходьба на большие расстояния, катание на велосипеде, посещение бассейна. Уделяя этому хотя бы полчаса в день, человек уходит все дальше от опасности. Даже при лишнем весе, проблемах со здоровьем, которые не позволяют заниматься спортом, можно включить в свой день полезные прогулки на свежем воздухе.

**Правильное питание**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\User\Desktop\инсульт фото 2.jpg** | Профилактика ишемического инсульта (равно как и геморрагического) всегда подразумевает четкое соблюдение специальной диеты. Согласно медицинским исследованиям, продукты, состоящие в стандартном рационе современного человека, на 58% повышают опасность этого заболевания. |

Фактически «диетическая» профилактика включает в себя три самых важных для укрепления здоровья шага:

*сокращение уровня холестерина;*

*насыщение рациона магнием, калием;*

*уменьшение количества соли (снижение объемов натрия).*

Сокращение холестерина – самая важная задача в борьбе с таким ужасным врагом как инсульт, опасность сократится приблизительно на 25%. Еженедельный рацион должен быть максимально насыщен блюдами, которые уменьшают его уровень. Это миндаль, соевые продукты, овсяные хлопья. Очищать организм эффективно помогают гранаты, киви.

Овощи и фрукты – эффективные поставщики антиоксидантов, избавляющих от воспаления, препятствующих обрастанию стенок артерий бляшками. Именно они помогают в улучшении кровотока, если употреблять их в свежем виде, добиваясь максимального разнообразия. Обязательно стоит включить в меню банан и чернослив, известные как источник полезного калия. Также нужны шпинат и фасоль, обезжиренное молоко (2 стакана в сутки), палтус.

Богаты витаминами ягоды. Непременно стоит полюбить вишню и малину. В их составе присутствует салициловая кислота, которая предотвращает чрезмерную свертываемость крови, что позволяет не допустить формирования тромбов.

Чтобы не допустить такой неприятности, как инсульт, профилактика и лечение должны включать сокращение объема натрия, поступающего с едой. В этом плане наиболее опасны переработанные продукты, к примеру, кетчупы и соусы фабричного изготовления, которые во многом вреднее чипсов. Рекомендуется исключить из рациона плавленый сыр, тушенку, ветчину, стараться не солить блюда в процессе готовки.

Лучшие способы приготовления пищи – варка, тушение. Такие блюда значительно полезнее жареных.

**Аспирин против инсульта**

Профилактика после инсульта (предотвращение, уменьшение вероятности повторного) подразумевает прием пациентом определенных лекарственных препаратов. Как правило, врачи назначают больным два типа препаратов: антиагреганты и антикоагулянты.

Антиагреганты представляют собой средства, служащие для предотвращения формирования тромбов. Как известно, возникновение тромбов обеспечивается тромбоцитами (специальными кровяными клетками), сросшимися друг с другом. Именно не допустить процесса склеивания – основная задача, стоящая перед препаратами данной группы.

Нужно помнить, что доза должна подбираться в индивидуальном порядке, в каждом случае она отличается. Поэтому самодеятельность опасна, лекарственную терапию может назначать только профессиональный врач.

**Угроза повторного инсульта**

Профилактика инсульта лекарствами – далеко не единственный способ не допустить его повторного прихода. Если пациент уже сталкивался с данным заболеванием, ему непременно прописываются физиотерапия, лечебная физкультура, сеансы медицинского массажа. Реабилитационный период подразумевает максимально возможное сокращение нагрузки, тщательное избегание ситуаций, способных стать причиной стресса и депрессии.

Для человека, уже перенесшего инсульт, крайне важно отказаться от спиртных напитков и курения. Успешность профилактики повторного случая зависит и от того, насколько тщательно пациент будет соблюдать врачебные предписания, регулярно принимать назначенные лекарственные препараты. Необходимы сбалансированное питание, полный отказ от вредных продуктов, прием специальных витаминных комплексов, восполняющих нехватку ценных элементов в организме.

Сигнал, сообщающий человеку о надвигающемся повторном инсульте, - уровень артериального давления. Его измерение должно превратиться в ежедневную привычку, обязательно нужно купить тонометр. Признаки опасности – нижняя планка, составляющая 90-105, верхняя – 140-180. Врач назначит и препараты, которые помогут поддерживать давление в норме.



**Инсульт опасен для жизни и здоровья человека, поэтому четкое следование вышеприведенным рекомендациям крайне важно. Предотвратить угрозу значительно проще, чем бороться с последствиями.**