



Профилактика инсульта: как избежать

Вовремя начатая профилактика инсульта способна предотвратить развитие этой патологии в 80% случаев.

Расскажем коротко о причинах заболевания, которые и необходимо предотвратить.

В зависимости от причин возникновения он подразделяется на 2 основных вида: ишемический инсульт или инфаркт мозга и геморрагический инсульт или кровоизлияние в мозг.

Инфаркт мозга возникает при прекращении поступления крови по артериям, которые питают определенный участок головного мозга. Это может происходить по следующим причинам:

- ✓ рост атеросклеротической бляшки;
- ✓ оторвавшийся тромб, который попадает в кровеносные сосуды мозга с клапанов сердца в момент внезапного возникновения аритмии;
- ✓ падение артериального давления или уменьшение количества крови, перекачиваемого сердцем;
- ✓ повышение вязкости крови с образованием ее сгустков в сосудах мозга.

Основной причиной кровоизлияния в вещество головного мозга является резкий скачок артериального давления. Не выдержав его, сосуды разрываются. В редких случаях при постоянно высоких значениях артериального давления происходит постепенное «выдавливание» крови через стенку сосуда в ткань мозга. При скоплении достаточного количества крови развиваются неврологические симптомы.

Таким образом, рассмотренные причины помогают понять, как предотвратить инсульт и не допустить развитие неврологических осложнений.

Для кого важна профилактика инсульта

Список состояний (группа риска), при которых профилактика является обязательной:

- женщины старше 50, мужчины старше 45 лет;
- гипертония (повышенное артериальное давление);
- сердечная недостаточность;
- болезни сердца с нарушениями ритма (аритмии);
- высокое артериальное давление (гипертония);
- болезни, сопровождающиеся образованием кровяных тромбов;
- сахарный диабет;
- курильщики со стажем.

Особое место среди этих состояний занимает профилактика инсульта в пожилом возрасте. У людей после 50 лет происходят нормальные возрастные изменения кровеносных сосудов – снижение эластичности сосудистой стенки, которая может не выдержать резкого повышения давления, например, на фоне стресса или сильных эмоций.

Меры профилактики инсульта

Пункт 1. Артериальное давление – под контроль.

В 99% случаев в развитии кровоизлияния в мозг виновна гипертония. Поэтому необходимо держать под контролем уровень артериального давления. Нормальными его значениями являются: систолическое («верхнее») – не выше 140 мм рт. ст., диастолическое («нижнее») – не выше 90 мм рт. ст.

Как избежать инсульта пациентам с гипертонией? Для этого необходимо иметь личный аппарат по измерению артериального давления. Результаты необходимо записывать в дневник: утром после пробуждения, в обед, вечером перед отходом ко сну, отмечая дату и полученные значения.

Пункт 2. Вредные привычки – стоп!

Инсульт возникает у курильщиков в два раза чаще, по сравнению с людьми без вредных привычек. Это происходит потому, что никотин суживает мозговые артерии и снижает эластичность сосудистой стенки. При неблагоприятных условиях сосуды могут не выдержать резкого подъема артериального давления и разорваться.

Доказано, что если перестать курить, то уже через 5 лет вероятность развития инсульта снижается до среднего уровня у пациентов этого возраста.

Пункт 3. Холестерину – нет.

Начинать снижать уровень холестерина нужно с помощью изменения привычек питания и физических упражнений.

Меню для тех, кто хочет предупредить развитие инсульта, должно включать: паровые, отварные и тушеные мясные продукты, зелень, обезжиренные кисломолочные продукты, нежирное мясо, рыбу, оливковое масло.

Физические упражнения следует подбирать, учитывая возраст и имеющиеся заболевания. Главное, чтобы физическая активность была ежедневной. Подходящим для большинства пациентов является ходьба спокойным шагом по 30-60 минут каждый день.

Пункт 4. Внимание, диабет!

Изменения сосудистой стенки при сахарном диабете – важный фактор увеличения риска развития нарушения кровообращения в мозге. Поэтому так важно регулярно обследовать уровень глюкозы крови: 1 раз в полгода.

Пункт 5. Не упустить время.

Инфаркт мозга в отличие от кровоизлияния редко развивается внезапно. Чаще всего можно выделить предвестники инсульта, вовремя распознав которые возможно предотвратить развитие серьезных неврологических нарушений.

Следует без промедления вызвать скорую помощь, если наблюдаются следующие симптомы:

- ✓ внезапная слабость, головокружение;
- ✓ онемение в руках, ногах или на какой-либо стороне лица;
- ✓ затрудненность речи;
- ✓ внезапное нарушение зрения;
- ✓ остро развившаяся резкая головная боль.

