

Как победить инсульт.

Инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения) – одно из самых распространенных неврологических заболеваний. Ежегодно в мире от этого недуга умирает более 6 млн человек. Около 80% людей, перенесших инсульт, становятся инвалидами, почти трети из них впоследствии требуется постоянный уход. При инсульте часть клеток головного мозга лишается доступа крови, теряя возможность получать кислород и питательные вещества, и погибает. В результате развиваются нарушения речи, зрения, двигательных функций, памяти и мышления. При отсутствии срочной медицинской помощи очень высока вероятность смертельного исхода. Факторами риска развития инсульта являются гипертоническая болезнь, сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца, нарушения состава крови (повышенная вязкость), вредные привычки (переедание, курение, прием алкоголя), пожилой возраст. Все советы по профилактике инсульта связаны с минимизацией влияния каждого из названных факторов на здоровье.

Контроль артериального давления. Люди, страдающие артериальной гипертонией, становятся жертвами инсультов особенно часто. Именно у них происходят кровоизлияния в мозг (геморрагические инсульты). Причем возможны два варианта развития событий: либо разрывается один из мозговых сосудов, либо кровь в течение некоторого времени просачивается через его стенку в окружающие ткани. В любом случае высокое артериальное давление (либо скачки давления) играет в этом процессе основную роль. И для гипертоника очень важно держать ситуацию под контролем и регулярно принимать назначенные врачом лекарства, помогающие поддерживать артериальное давление на оптимальном уровне. На начальной стадии гипертония часто развивается бессимптомно либо проявляется в виде признаков (головная боль, головокружение, сонливость), которые похожи на следствие обычной усталости. Игнорирование первичных симптомов заболевания может привести к геморрагическому инсульту в молодом возрасте. Снижение уровня холестерина. Большинство инсультов происходят из-за сужения просвета артерий головного мозга или их полной закупорки (ишемический инсульт). Причиной являются холестериновые бляшки, оседающие на стенках сосудов. Чтобы минимизировать вероятность заболевания, необходимо придерживаться режима питания, предполагающего ограничение потребления жиров. Следует учитывать, что не все жиры вредны для организма (например, очень полезны полиненасыщенные омега-3 и омега-6 жирные кислоты). Людям старше 50 лет рекомендуется периодически сдавать кровь на анализ уровня холестерина.

Регулярные проверки состояния сердца.

Любое нарушение сердечной деятельности (сбой ритма, тахикардия, ишемия и т. д.) создает повышенную нагрузку на стенки сосудов головного мозга и увеличивает вероятность инсульта. Важный фактор в профилактике – контроль

состояния сердца. Регулярные ЭКГ, соблюдение постельного режима при гриппе и ОРВИ, систематические физические нагрузки значительно снижают риск развития инсульта.

Поддержание нормальной массы тела. Для людей, склонных к набору лишнего веса, очень высок риск нарушения обмена веществ. Следствием ожирения нередко становятся сахарный диабет, склеротизация сосудов, изменение реологических свойств крови. Если человек со значительным превышением веса не пытается его снизить, весьма вероятно появление проблем с мозговым кровообращением.

Профилактика сахарного диабета. По статистике, наличие сахарного диабета увеличивает риск инсульта в 2,5 раза. Это неудивительно: у диабетиков часто наблюдаются сбои в работе сердца, лишний вес и плохое состояние стенок сосудов. Кроме того, при нарушении углеводного обмена увеличивается скорость выведения воды из организма, из-за чего повышается густота крови. Во избежание развития инсульта необходимо следить за режимом питания, ограничивать потребление быстрых углеводов и контролировать уровень глюкозы в крови, периодически сдавая соответствующие анализы.

Управление стрессом. В момент нервного напряжения происходит выброс в кровяное русло большого количества адреналина. Уровень глюкозы резко возрастает, сердце начинает работать более активно, артериальное давление повышается. Возникает одномоментная нагрузка на сосуды, которая может привести к инсульту. Разумеется, полностью исключить стрессы из жизни невозможно, но стоит научиться контролировать свою реакцию на стрессовые ситуации. Людям, склонным к нервозности, может понадобиться консультация врача – он порекомендует успокоительные лекарственные средства. Организация режима труда и отдыха. С наступлением садово-огородного сезона количество инсультов возрастает. Причина в том, что дачники, истосковавшиеся по своим участкам, начинают энергично заниматься посадкой и прополкой, забывая, что их организм, за зиму отвыкший от физической нагрузки, может не выдержать столь радикальной перемены. В целях профилактики инсульта следует вести здоровый образ жизни. Курение и злоупотребление алкоголем, отсутствие физической активности, работа без выходных и отпусков не менее опасны, чем проблемы с артериальным давлением или обменом веществ. Инсульт вполне способен убить человека или существенно снизить качество жизни, причем не только самого больного, но и всей его семьи. Необходимо помнить об этом и вести себя ответственно, обращаясь к врачам в случае недомогания.