



Как не допустить инсульт?

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения.

Инсульт - это всегда угрожающее жизни состояние, которое требует немедленной медицинской помощи и, к сожалению, часто приводит к тяжелым последствиям, инвалидизации и преждевременной смерти, в результате необратимых изменений в пострадавших областях головного мозга.

Инсульт - это заболевание, с которым может столкнуться абсолютно каждый человек. Но существуют и те, кто более уязвим к данной патологии, кто имеет высокие риски сосудистых катастроф.

Факторы риска, которые могут привести к инсульту:

- артериальная гипертония, особенно плохо поддающаяся терапии, имеющая кризовое течение;
- хронические сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сердечного ритма (особенно мерцательная аритмия), атеросклероз и высокий уровень холестерина;
- сахарный диабет;
- сочетание артериальной гипертонии и высокого холестерина, гипертонии и сахарного диабета, еще опаснее «тройственный союз» этих трех патологий;
- малоподвижный образ жизни, лишний вес и ожирение;
- вредные привычки, курение, злоупотребление алкоголем и

- психоактивными веществами;
- нарушения режима сна и отдыха;
- высокие психоэмоциональные нагрузки и стрессы;
- отягощенная по сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам и инфарктам наследственность;
- возраст старше 50 лет;
- прием оральных контрацептивов женщинами, страдающими артериальной гипертонией.

Если вы находите у себя хотя бы 2-3 пункта из этого списка, то это уже вносит вас в группу риска. Чем больше факторов риска, тем больше вероятность инсульта.

Что делать тем, кто находится в зоне риска?

В первую очередь необходим регулярный контроль артериального давления и пульса. Максимально безопасное артериальное давление у людей до 65 лет – 139/89 мм ртутного столба. У граждан более старшего возраста допускаются цифры – в пределах 140-150/90, это необходимо для лучшего кровоснабжения головного мозга. Не менее важно следить за частотой сердечных сокращений.

Регулярно посещайте лечащего врача, выполняйте все рекомендации, принимайте назначенные врачом лекарственные препараты без пропусков и перерывов.

Очень важна профилактика атеросклероза и сахарного диабета. Контролируйте холестерин и глюкозу крови не реже 1 раза в год.

Следите за массой тела. Избыточный вес необходимо снижать, особенно при, так называемом, абдоминальном ожирении (то есть при массивном скоплении жира в области живота).

Оптимизируйте питание: не пере едайте, не злоупотребляйте солеными продуктами и соленой рыбой (особенно на ночь), питайтесь регулярно и разнообразно. Не забывайте о ежедневном достаточном количестве свежих овощей и фруктов, их должно быть не менее 400 г в день. Необходимо снизить потребление животных жиров, легко усваиваемых углеводов и поваренной соли.

Избавьтесь от вредных привычек.

Избегайте сильного перегревания головы и тела во время пребывания на солнце или в бане, так как это также может стать причиной резкого подъема артериального давления и, как следствие, инсульта.

Постарайтесь оградить себя от негативного влияния стрессов с помощью положительных эмоций, полноценного сна и отдыха.

Приучите себя к ежедневной физической активности не менее 30 минут. Для того, чтобы избежать инсульта, не нужно заниматься часами в спортивном зале. Самое простое, но весьма эффективное, это прогулки на свежем воздухе. Постарайтесь двигаться максимально быстрым шагом,

насколько позволяет сердце и дыхание. Кроме ходьбы приветствуются и другие виды физической активности: лыжи, танцы, скандинавская ходьба, плавание, ежедневная утренняя зарядка и оздоровительные физические упражнения. Прогулки и регулярные занятия физкультурой позволяют тренировать и держать в тонусе сосуды, избавиться от лишнего веса и укрепить иммунную систему. Но помните, что необходимо дозировать нагрузку в соответствии с возрастом и имеющимися заболеваниями, не должно быть одышки и значительного учащения сердцебиения, головокружения и ухудшения самочувствия. Это также важно для любителей садово-огородных работ: излишняя физическая нагрузка, особенно весной после длительной зимней малоподвижности, может спровоцировать инсульт.

Не пренебрегайте прохождением диспансеризации и профилактических осмотров. Во время обследования выявляются риски возникновения различных заболеваний, в том числе, осложнением которых может быть инсульт, проводится ранняя диагностика уже имеющейся патологии, что обеспечит своевременное лечение и профилактику сосудистых катастроф.

Берегите себя и будьте здоровы!

Врач-методист

Сарычева Л.В.