

Стремительный темп жизни добавляет все больше условий не только для улучшения качества жизни человека, но и для увеличения числа различных недугов. Наиболее распространенными являются сердечно-сосудистые заболевания. Они помолодели настолько, что инсульт уже встречается у школьников. Конечно, врачи не отрицают, что и раньше его диагностировали даже у грудничков, однако, это были исключительно редкие случаи. В наше время это, к сожалению, частое явление. Распространённый возраст – 40-60 лет. Чтобы привлечь внимание общественности на данную проблему и отдать дань уважения медикам был учрежден Всемирный день борьбы с инсультом, который отмечается 29 октября.

Инсульт – состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга. Это приводит к отмиранию его клеток либо разрыву сосуда. Существует две основных разновидности инсульта: ишемический (инфаркт мозга) и геморрагический (внутричерепное и субарахноидальное кровоизлияние).

Данное заболевание находится на втором месте в списке самых частых причин смерти и инвалидности человека. По данным медицинской статистики, вернуться к нормальной жизни могут только 8% перенесших его людей, около 20% не могут самостоятельно ходить и чуть больше 30% нуждаются в особом уходе и помощи близких.

Эффективная профилактика инсульта головного мозга невозможна без знания причин развития этого заболевания. Ими являются: медленное движение крови по сосудам; повышенная вязкость крови; ряд заболеваний сердца; шейный остеохондроз; нарушение жирового обмена; некоторые гематологические заболевания, характеризующиеся повышенной свертываемостью крови; возраст; ожирение; вредные привычки; стресс.

Вовремя начатая профилактика инсульта способна предотвратить развитие этой патологии в 80% случаев. Поэтому крайне важно уделить особое внимание профилактике и своевременной диагностике.

Меры профилактики инсульта

1. Контроль артериального давления. 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.

2. Борьба с сердечной аритмией. Кровяные сгустки, образующиеся в полости сердца и на его клапанах при некоторых заболеваниях, могут выходить в общий кровоток и перекрывать просвет мозговых сосудов. Риск этого возрастает, если имеется нарушение сердечного ритма – аритмии. Пациенты, относящиеся к группе риска должны в обязательном порядке проходить ЭКГ (электрокардиографию) один раз в полугодие. При обнаружении нарушений сердечного ритма принимать назначенные антиаритмические лекарства для профилактики инсульта.

3. Отказ от вредных привычек. 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.

4. Контроль холестерина, борьба с лишним весом. Профилактика ишемического инсульта заключается в предотвращении образования атеросклеротических бляшек. Всем пациентам, которые находятся в группе риска, следует не реже 1 раза в полугодие проверять кровь на содержание липидов. 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.

5. Контроль уровня глюкозы в крови, профилактика и своевременное лечение сахарного диабета. 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, если нет жалоб, и строго по предложенной врачом схеме в случае, если диагноз уже поставлен.

6. Предотвращение образования тромбов. Препараты для профилактики инсульта и инфаркта, действующие на способность крови к свертыванию, позволяют предотвращать образование микротромбов. Они жизненно необходимы больным, перенесшим различные виды операций, имеющим заболевания вен (варикозная болезнь).

7. Выработка стрессоустойчивости. Роль стресса в развитии сердечно-сосудистых катастроф давно известна и не единожды доказана. Стрессовые гормоны способствуют сердечным и сосудистым заболеваниям. А в случае хронических конфликтов и стрессовых ситуаций риск инсульта увеличивается в несколько раз. Если самостоятельно не удастся справиться с проблемами, то стоит обратиться к специалисту-психотерапевту, который научит, как выработать в себе стрессоустойчивость.

8. Режим. Человек, старающийся предотвратить инсульт должен не забывать о режимах: питания, труда и отдыха, полноценного сна, ежевечерних пеших прогулок