**Профилактика инсульта: как избежать?**

[2](https://share.yandex.net/go.xml?service=vkontakte&url=http%3A%2F%2Fnashe-serdce.ru%2Finsult%2Fprofilaktika-insulta&title=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%3A%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0)[0](https://share.yandex.net/go.xml?service=facebook&url=http%3A%2F%2Fnashe-serdce.ru%2Finsult%2Fprofilaktika-insulta&title=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%3A%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0)40Это социальная проблема, поскольку смерть от инсульта наступает у 50% больных.

В городе Кузнецке за 1 квартал 2016 года по сравнению с аналогичным периодом прошлого года отмечается рост смертности от инсульта в 2,2 раза, в том числе от геморрагического инсульта (кровоизлияние в мозг) в 3 раза, от ишемического инсульта (инфаркт мозга) в 1,75 раза.

Это происходит в случае, когда вовремя не распознаны первые признаки, несвоевременного обращения за медицинской помощью. Только 5% перенесших острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) приступают к работе, а инвалидность после инсульта наступает в 75% случаев, причем чаще всего наблюдаются тяжелые осложнения, от которых страдает трудоспособность и качество жизни человека. Вовремя начатая профилактика инсульта и раннее лечение способны предотвратить развитие этой патологии в 80% случаев.

Причины заболевания, которые необходимо предотвратить.

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.

**Для кого важна профилактика инсульта:**

* женщины старше 50, мужчины старше 45 лет;
* гипертония (повышенное артериальное давление);
* атеросклероз;
* сердечная недостаточность;
* болезни сердца с нарушениями ритма (аритмии);
* ИБС: стенокардия и перенесенный инфаркт миокарда;
* высокое артериальное давление (гипертония);
* болезни, сопровождающиеся образованием кровяных тромбов;
* сахарный диабет;
* заболевания сосудов;
* ожирение;
* нарушение свертываемости крови.
* курильщики со стажем.

**Инсульт с каждым годом молодеет, а значит все большее количество людей находится в зоне риска.** Задачей каждого человека является соблюдение правил профилактики для предупреждения этого заболевания.

**Меры профилактики инсульта**

Профилактика инсульта находится в руках каждого потенциального больного

**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. Пожилым пациентам следует выбирать автоматические или полуавтоматические модели, ведь они не требуют специальных навыков при их использовании. Результаты необходимо записывать в дневник: утром после пробуждения, в обед, вечером перед отходом ко сну, отмечая дату и полученные значения.

При обнаружении высоких значений артериального давления впервые, следует немедленно проконсультироваться у врача. Если диагноз гипертония уже поставлен, стоит систематично с помощью препаратов добиться его стойкого снижения. Главное, что прием средств должен быть ежедневным.

**Пункт 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.

**Пункт 3. Вредные привычки – стоп!**

**Отказ от курения и уменьшение количества употребления алкоголя**: инсульт возникает у курильщиков в два раза чаще, по равнению 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 4. Холестерину – нет**

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.

Умеренная физическая активность. Как минимум это должна быть утренняя зарядка или ежедневные прогулки.

Физические упражнения следует подбирать, учитывая возраст и имеющиеся заболеваний. Главное, чтобы физическая активность была ежедневной.

Подходящим для большинства пациентов является ходьба спокойным шагом по 30-60 минут каждый день.

**Пункт 5. 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, если нет жалоб, и строго по предложенной врачом схеме в случае, если диагноз уже поставлен.

**Пункт 6. Предотвращение образование 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).

**Пункт 7.**Поддержание веса в нормальных пределах. Не стоит допускать излишнего похудания и, тем более, ожирения.

**Пункт 8.**Снижение психологических факторов, излишнего стресса, волнения.

**Пункт 9. 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. В течение первых 5 часов от начала развития инсульта оказанная медицинская помощь дает положительный эффект.

**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.