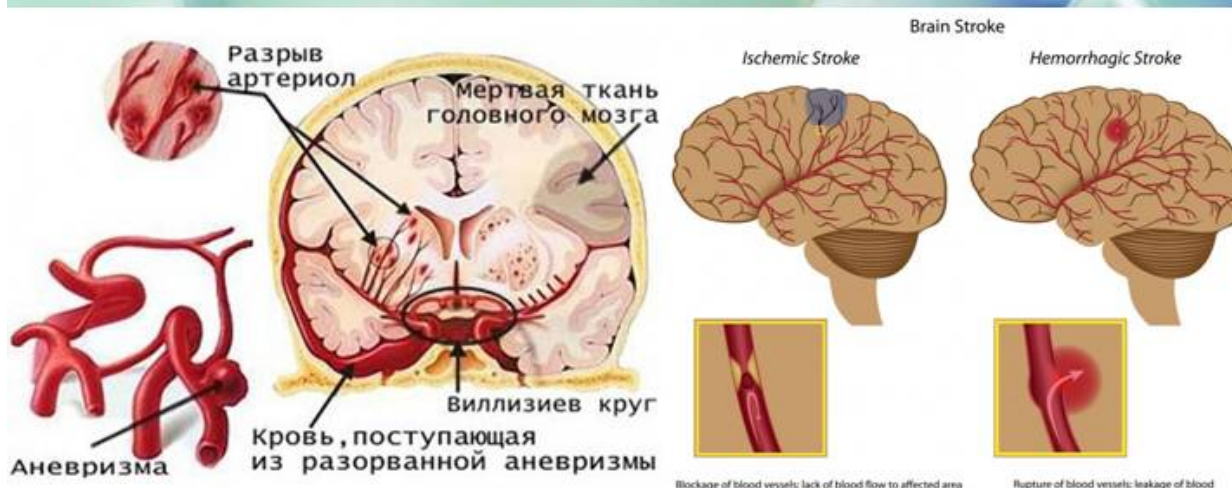


Как предотвратить инсульт? Можно ли избежать этой коварной болезни, которая ежегодно уносит из жизни более 6,5 миллионов человек? Ответ — да! И сделать это гораздо проще, чем заниматься реабилитацией человека с уже случившимся инсультом.

## Что такое инсульт

**Инсульт** — это резкая дисфункция кровообращения в головном мозге. Выделяют два основных вида инсульта: ишемический и геморрагический. При ишемическом инсульте мозговое кровообращение нарушается в результате спазма и (или) закупорки сосудов. При геморрагическом же инсульте разрыв сосудов приводит к излиянию крови в мозг.



Несмотря на то, что случаев ишемического инсульта встречается в три раза больше, **показатель смертности** в результате данного вида инсульта **существенно меньше**, нежели в результате геморрагического.

Кровь выполняет транспортную функцию, доставляя питательные вещества в головной мозг. Начиная от главной артерии (аорты), она течет по сосудам, поступая в черепную коробку через две пары сонных артерий – спереди и сзади, после чего кровеносная система разветвляется на множество мелких сосудов. Таким образом, нарушение в работе любого из них **приводит к нехватке питательных веществ в нервной ткани** и, как следствие, к **ишемии**.

Принято считать инсульт сезонным заболеванием, **пик** которого, как правило, **приходится на весну**. В нашей стране в среднем регистрируется 400 000 случаев в год.

У большинства, перенесших инсульт, наблюдаются «побочные эффекты» — головные боли, нарушение речевой функции, параличи.

**Кровоизлияние в мозг** зачастую происходит вследствие длительных нагрузок либо стрессовых ситуаций. Чаще всего это заболевание встречается у людей в возрасте, возникая на фоне артериосклероза сосудов и гипертонии. Нередки случаи, когда пациентов госпитализируют прямо с дачных участков, на которых они таскают тяжелые предметы и проводят много времени, склонившись над грядками.

## Кто в зоне риска

Объективно существуют категории людей, имеющих большую вероятность развития инсульта. К ним можно отнести:

- людей с диабетом, повышенным уровнем кровяного давления и холестерина в крови;
- людей, имеющих наследственную предрасположенность к данному заболеванию;
- людей с кровяным давлением, превышающим норму (120 на 80);
- женщин после 55 лет;
- всех людей после 65.

## Первые предвестники инсульта

В подавляющем большинстве случаев примерно за сутки до инсульта начинают происходить периодические сбои в движении крови по сосудам головного мозга, что **проявляется в следующих симптомах:**

- головная боль;
- общее дискомфортное состояние;
- временное расстройство сознания.



Обычно **ишемический инсульт головного мозга** развивается за несколько часов, но в некоторых случаях этот процесс занимает несколько суток. Первые симптомы проявляются ночью или утром, при этом, то появляясь, то исчезая. Лицо приобретает бледный, а иногда и синий оттенок, снижается чувствительность кожных покровов, наблюдаются нарушения обонятельной, речевой и зрительной функций. Больной может не узнавать людей и предметы. Наблюдается **гемипарез** (частичная потеря чувствительности) стороны тела, противоположной пораженному инсультом полушарию мозга.

**Геморрагический инсульт** обычно никак не предвещает о себе заранее. Приступ случается во время наибольших физических и психических нагрузок, то есть, как правило, днем. Среди симптомов **геморрагического инсульта** – резкие перепады температуры тела, проступающий пот, красный цвет лица, скачок кровяного давления и затруднение дыхания. Больной чувствует сильнейшую головную боль и падает в обморок.

С помощью, так называемого **симптома «паруса»**, при котором одна из щек больного надувается при выдохе, можно диагностировать геморрагический инсульт. Кроме того, это можно определить по слабому мышечному тону и вывороченной стопе.

## Можно ли предотвратить инсульт

К сожалению, нередки случаи, когда после перенесенного инсульта пациенты становятся инвалидами. Для предотвращения печальных последствий острой недостаточности мозгового кровообращения людям, склонным к данному заболеванию, а также их близким **следует быть начеку и не оставлять без внимания такие симптомы**, как внезапная слабость, частичная дисфункция речевого аппарата, онемение конечностей. Даже если описанные процессы являются кратковременными и быстро проходят, они не являются менее опасными.

Появление в Вашей жизни подобных предшественников инсульта должно побудить к смене образа жизни. В первую очередь, перемены должны касаться **системы питания**. Необходимо уменьшить количество жиров, копченостей, жареных продуктов в своем рационе, а также как можно меньше использовать соль. Овощи, фрукты, ягоды – вот те продукты, которые должны как можно чаще мелькать в вашем меню.

В результате многочисленных исследований был сделан вывод, что **вероятность развития ишемии снижается на 5%** при употреблении каждой порции растительной пищи. В первую очередь сюда следует отнести обогащенные витамином **С** продукты, такие как зелень, цитрусовые, различные виды капусты.

**Одна порция может выглядеть следующим образом:**

- одно яблоко, банан или апельсин;
- 150-180г. ягод (клубника, малина, смородина, крыжовник, черника и др.);
- стакан фруктового сока;
- столовая ложка сухофруктов;
- две столовые ложки овощей;
- блюдо салата.



Исследуя пищевые предпочтения больных инсультом и их сверстников, не страдающих данным заболеванием, финские ученые пришли к выводу, что съедая одно яблоко в день, можно значительно снизить вероятность развития нарушений кровообращения головного мозга.



По мнению ученых, столь положительное влияние яблок вызвано содержащимися в плодах фенолиновыми кислотами. Данное вещество входит в категорию антиоксидантов — химических соединений, мешающих возникновению радикалов, которые деструктивно влияют на кровеносные сосуды.

Таким образом, фенолиновые кислоты положительно влияют на сосуды, уменьшая вероятность их закупорки, образования тромбов и разрушения.

## **12 советов, как предотвратить инсульт и инфаркт**

### **Следите за уровнем кровяного давления**

**Регулярно измерять уровень своего кровяного давления** можно в домашних условиях, приобретя в аптеке специальный прибор (тонометр). Если у Вас нет такой возможности, регулярно обращайтесь в местную поликлинику к своему терапевту. Кстати, он же может Вас проконсультировать по вопросу правильного использования домашнего тонометра.

**Повышенное давление – это первый «звоночек»** о возможном инсульте, поэтому так важно за ним следить и, при необходимости, незамедлительно принимать меры по его стабилизации.

Добиться оптимального кровяного давления можно употребляя здоровую пищу и занимаясь умеренной физической нагрузкой. Кроме того, следует отказаться от вредных привычек (курения, употребления алкоголя) и следить за общим весом тела.

Помните, **повышенное давление** вызывает не только инсульт, но **может стать причиной** и других **опасных осложнений**.



## Принимайте меры по предотвращению диабета

Люди, больные диабетом, больше подвержены возникновению инсульта. Чтобы предотвратить заболевание диабетом, старайтесь правильно питаться, уделяя внимание уровню сахара в крови, а также следите за весом, выполняя физические упражнения.

## Избегайте продуктов с высоким содержанием холестерина

Составляя свой рацион, в первую очередь включайте в него продукты, богатые клетчаткой и содержащие наименьшее количество насыщенных жиров. На первое место здесь можно поставить вышеупомянутые яблоки, груши, овсянку, отруби, фасоль и пр. Благоприятно влияют на уровень холестерина в крови оливковое масло, рыба и орехи. Кстати, проверять его необходимо каждые 4-5 лет, а если у Вас этот уровень повышен – чаще.

## Боритесь с лишним весом

Ни для кого не секрет, что лишние килограммы – один из главных противников организма в борьбе за нормальное, здоровое его функционирование. Незначительный, казалось бы, вес в лишних 5 килограмм способен серьезно повысить вероятность возникновения инсульта, а также развития диабета, проблем с сердцем и прочих заболеваний. Следите за тем, чтобы ваш рост был пропорционален и соответствовал вашему весу.

## Обращайте внимание на потребляемые продукты

Как уже было сказано, обогащайте свой рацион овощами, фруктами, злаками, молочными продуктами и мясом с низким процентом содержания жира. Вместе с тем, обратите внимание на следующие **продукты, прием в пищу которых способен особенно снизить риск инсульта:**

- сладкий картофель, бананы, томатная паста и изюм имеют высокое содержание калия. Ученые утверждают, что калий способен уменьшить вероятность инсульта на 20%;
- возьмите за правило использовать оливковое масло. Всё, что раньше вы привыкли делать с растительным маслом – жарить, пассировать, заправлять салат, теперь сопровождайте исключительно оливковым маслом. Полезные свойства данного вида масла давно ни для кого не секрет, однако, мало кто знает, что оно снижает возможность инсульта на 40%.

## Забудьте об алкоголе

Употребление алкогольных напитков негативно влияет на уровень кровяного давления, что в свою очередь подводит Вас ближе к диабету и инсульту. Тем не менее, интересен тот факт, что последние исследования ученых показали – рюмка алкоголя в день способна значительно уменьшить риск возникновения этих малоприятных заболеваний. Но не забывайте, что **ни в коем случае нельзя превышать эту меру**. Предпочтение рекомендуется отдавать красному вину, поскольку содержащееся в нем вещество резерватрол благотворно влияет на работу мозга и сердца.

## **Бросайте курить**

**Курение – одна из главных причин развития инсульта.** Как показывают исследования, эта пагубная привычка в два раза увеличивает вероятность ишемического инсульта и в четыре раза – кровоизлияния в мозг! Поступающий в организм никотин повышает кровяное давление, сигаретный угарный газ препятствует доступу крови в мозг, а дым сгущает кровь.

## **Следите за режимом сна**

Ни для кого не секрет, что нормальный здоровый сон человека длится 7-9 часов. Однако, для людей, имеющих предрасположенность к инсульту, это правило не действует. Оптимальный сон для таких людей должен длиться не более 7 часов. Если вы спите дольше, то риск инсульта значительно повышается. Храп также является фактором, приближающим Вас к инсульту, а вместе с ним к диабету и сердечной недостаточности, так как способен развить метаболический синдром.

## **Женщинам следует избегать применения гормональных препаратов**

Употребление подобного вида таблеток существенно повышает риск образования тромбов в сосудах, особенно у женщин старше 35 лет. В случае, если вы находитесь в так называемой «группе риска» инсульта, постарайтесь использовать иные методы контрацепции.

## **Не боритесь с депрессией самостоятельно**

Человек не может быть весел и жизнерадостен всегда, поэтому грусть является для него совершенно нормальным состоянием, чего нельзя сказать о депрессии. Данное состояние увеличивает вероятность инсульта на 20%. Если Вас постоянно мучает печаль, тревога, раздражительность, стоит обратиться к врачу.

**Как депрессия связана с инсультом?** Всё очень просто. Человек в подавленном состоянии много курит, пытается «заесть» свои проблемы, питаясь нездоровой пищей, не занимается физическими упражнениями и так далее. Таким образом, инсульт не зависит от депрессии напрямую, но она может стать причиной многих других заболеваний, ведущих к поражению сосудов головного мозга.

## **Следите за сердечным ритмом**

Человек, страдающий **мерцательной аритмией**, имеет гораздо больше шансов получить инсульт. При этом симптомы инсульта могут не давать о себе знать вплоть до последнего момента, что является еще более опасным. При умеренной мерцательной аритмии возможно образование тромбов прямо в предсердии, опять-таки совершенно незаметно для Вас, что в итоге приведет к инсульту или повреждению внутренних органов.

**Вероятность инсульта**, в случае если Вы страдаете мерцательной аритмией, **повышается в 4-5 раз**. Данное заболевание приводит к от 10 до 15% случаев ишемического инсульта (инсульта в результате спазма и закупоривания сосудов головного мозга) и к 25% случаев инсульта у больных старше 80 лет.

## Если вы полагаете, что Ваш организм склонен к инсульту, обратитесь к врачу

Никогда не будет лишним проконсультироваться с врачом, особенно если вы приближаетесь к пожилому возрасту, или в вашей семье не одно поколение наблюдается склонность к болезням сердца, инсульту или другим смежным заболеваниям. Своевременная профилактика поспособствует снижению риска инсульта и просто на просто успокоит Ваши нервы.

## Лекарства и препараты, предотвращающие инсульт

Лекарства, использующиеся для профилактики инсульта, можно разделить на следующие группы:

1. **гипотензивные средства** (эналаприл, лизиноприл и др.). Люди, страдающие гипертонией, имеют больший риск развития инсульта. Препараты данной группы, их дозировка и способы приема назначаются врачом;
2. **антиагреганты** (тромбоасс, кардиомагнил, аспирин). Эти препараты помогают препятствовать закупориванию сосудов и образованию тромбов. Их также назначает врач, но, как правило, принимают их по схеме месяц приема – месяц перерыва;
3. **диуретики** (лазикс, фуросемид и др.) – это лекарства, выводящие лишний натрий из организма и снимающие отеки.

Ни в коем случае нельзя самостоятельно принимать лекарственные средства. Выбор препарата, расписание его приема и дозировку должен назначать исключительно квалифицированный специалист, поскольку очень многое зависит от индивидуальных особенностей организма и текущей клинической картины. В противном случае, можно не только не помочь организму избежать инсульта, но и нанести ему значительный вред.

## Можно ли предотвратить инсульт народными средствами

Вот **список средств**, использование которых рекомендует народная медицина для предотвращения развития инсульта, а также инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний:

1. **Алоэ древовидное (листья)**. Перед срезанием листьев не поливать растение в течении 5 дней (возраст растения должен быть – 3-5 лет). Необходимо смешать 375 г измельченных листьев алоэ, 625 г меда, 675 мл красного вина (желательно кагора). Настаивать смесь 5 дней в темном прохладном месте. Первые 5 дней принимать по 1 ч. л. смеси 3 раза в день за 3 часа до еды, последующие дни – по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – от 2-3-х дней до полутора месяцев;
2. **Девясил высокий (корень)**. 30 г сухого сырья на 1 л водки настаивают 40 дней. Принимать по 25 капель перед едой. Настой девясила является замечательным противосклеротическим средством для пожилых людей;
3. **Крапива двудомная (листья)**. В бутылке настаивают 200 г листьев, собранных в мае, на 0,5 л водки. Завязываем горлышко бутылки марлей и ставим на подоконник на сутки. Затем убираем в темное место. Настой следует процедить и принимать по 1 ч. л. два раза в день: за полчаса до еды и на ночь. Данное средство способствует уменьшению содержания холестерина в крови и улучшает работу сердца;
4. **Рябина обыкновенная (плоды), душица (трава)** — по 20 г, шиповник – 60 г. Настой готовим из 1 ст.л. получившейся смеси на 1 стакан воды. Прокипятить и настоять в фарфоровой или эмалированной посуде, добавить сахар и пить как чай;

5. **Горчица сарептская.** Горчичный порошок используется в изготовлении горчичников и горчичных ванн, которые рефлекторно влияют на кровообращение в организме и снижают риск инсульта.



## Как предотвратить повторный инсульт

**Ни в коем случае нельзя терять бдительность и прекращать следовать рекомендациям медиков, если Вам удалось излечиться от инсульта.** Подобное поведение особенно характерно для людей, переживших инсульт в молодом возрасте. Несоблюдение предписаний врача, а также следующие факторы, способствуют повторению клинической картины:

- Пристрастие к пагубным привычкам (курение, употребление алкоголя и наркотических средств);
- Пренебрежение здоровым образом жизни и несоблюдение режима дня;
- Нездоровое питание, обилие в рационе жирной, острой, сладкой пищи;
- Перепады кровяного давления;
- Высокий уровень психических и физических нагрузок.

Плюс ко всему, не стоит забывать о влиянии экологии, ситуация с которой оставляет желать лучшего. Вероятность повторного инсульта во многом зависит и от того, насколько эффективно проводилось лечение в первом случае.

Излечившись однажды от инсульта, нельзя забывать следить за питанием, давлением, нагрузками и лечением.

**Что же нужно делать, чтобы избежать повторного инсульта:**

1. Принимайте все лекарственные препараты, назначенные врачом;
2. Регулярно посещайте медиков;
3. Придерживайтесь правильного питания;
4. Ведите активный образ жизни;
5. Следите за кровяным давлением;
6. Заведите аптечку с необходимыми препаратами.