Первые минуты, самые главные…

 Инсульт - острое нарушение мозгового кровообращения, которое может возникнуть в результате ухудшения кровообращения или разрыва стенки сосуда. Ранняя профилактика инсульта способна предотвратить развитие этой патологии в большинстве случаев, однако, эффективная профилактика инсульта невозможна без знания причин развития этого заболевания.

В зависимости от причин возникновения он подразделяется на 2 основных вида: ишемический инсульт (инфаркт мозга) и геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг).

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 сосуды головного мозга в момент внезапного возникновения аритмии;

- резкое повышение либо падение артериального давления;

- повышение вязкости крови с образованием ее сгустков в сосудах мозга.

Основной причиной кровоизлияния в головной мозг является резкий скачок артериального давления, в результате которого происходит разрыв сосуда. В редких случаях при постоянно высоких значениях артериального давления происходит постепенное «выдавливание» крови через стенку сосуда в ткань мозга.

Профилактика инсульта является обязательной для:

- женщин старше 50 и мужчин старше 45 лет;

- лиц с артериальной гипертензией, сердечной недостаточностью, болезнями сердца, нарушениями ритма, нарушением свертываемости крови в анамнезе;

- лиц с сахарным диабетом;

- курильщиков со стажем.

Особое место занимает профилактика инсульта в пожилом возрасте. У людей старше 50-55 лет происходят возрастные изменения кровеносных сосудов – снижение эластичности сосудистой стенки, которая может не выдержать резкого повышения давления, например, на фоне стресса или сильных эмоций.

Основные меры профилактики инсульта:

1. Артериальное давление – возьмите под контроль:

В 99% случаев причиной развития инсульта является артериальная гипертензия. 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.

Для постоянного контроля уровня артериального давления необходимо иметь личный аппарат по измерению артериального давления – тонометр. Пожилым пациентам следует выбирать автоматические или полуавтоматические модели, не требующие специальных навыков при их использовании. Результаты записывают в дневник: утром после пробуждения, в обед, вечером перед сном, отмечая дату и полученные значения.

При обнаружении высоких значений артериального давления впервые, следует проконсультироваться у врача. Если диагноз артериальная гипертензия уже поставлен, контроль давления поможет оценить эффективность назначенных препаратов и изменить схему лечения при необходимости.

2. Борьба с нарушением ритма.

Кровяные сгустки, образующиеся в полости сердца и на его клапанах при некоторых заболеваниях, могут выходить в общий кровоток и перекрывать просвет сосудов головного мозга. Риск этого возрастает, если имеется нарушение сердечного ритма – аритмия. Пациенты, относящиеся к группе риска, должны в обязательном порядке проходить электрокардиографию один раз в полугодие.

3. откажитесь от вредных привычек.

Инсульт возникает у курильщиков в два раза чаще по сравнению с людьми без вредных привычек. Это происходит потому, что никотин сужает мозговые артерии и снижает эластичность сосудистой стенки. При неблагоприятных условиях сосуды могут не выдержать резкого подъема артериального давления и разорваться. У человека, который бросил курить, уже через 5 лет вероятность развития инсульта снижается на 50%.

4. Контроль холестерина.

Профилактика инсульта заключается также в предотвращении образования атеросклеротических бляшек. Всем пациентам, которые находятся в группе риска, следует не реже 1 раза в полугодие исследовать липидный состав крови. Начинать снижать уровень холестерина нужно с изменения привычек в питании 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 заболеваний. Главное, чтобы физическая активность была ежедневной. Подходящим для большинства пациентов является ходьба спокойным шагом по 30-60 минут каждый день.

5. Внимание, диабет!

Изменения сосудистой стенки при сахарном диабете – важный фактор увеличения риска развития нарушения кровообращения в мозге. Поэтому так важно регулярно исследовать уровень глюкозы крови не реже 1 раза в полгода.

6. Предотвращение образование тромбов

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

7. 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.

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;

- резкая головная боль.