

Профилактика инсульта

Инсульт признан одной из важнейших проблем общественного здоровья.

Предотвращению его наступления придается особое значение.

Рекомендации по предотвращению инсульта предлагаем вашему вниманию.

1. Знайте свое артериальное давление. Проверяйте его хотя бы раз в год. Если оно повышено - проконсультируйтесь с вашим доктором, чтобы держать его под контролем.

- Высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта;
- Если верхнее число (ваше систолическое артериальное давление) постоянно выше 140 или нижнее число (ваше диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, проконсультируйтесь с врачом;
- Если врач подтвердит, что у вас высокое артериальное давление, он может рекомендовать какие-то изменения в диете, регулярные физические упражнения или медикаментозную терапию;
- Лекарственная терапия артериальной гипертензии постоянно улучшается. При правильном подборе препаратов вы не будете испытывать побочных эффектов, и качество вашей жизни не пострадает.

2. Узнайте, нет ли у вас мерцания предсердий.

- Мерцание предсердий - это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца;
- Кровь, которая не движется по телу, может сворачиваться;
- Сокращения сердца могут отделить часть тромба в общий кровоток, что может привести к нарушению мозгового кровообращения;
- Доктор может установить диагноз при тщательном исследовании вашего пульса
- Мерцание предсердий может быть подтверждено электрокардиографией. При наличии у вас мерцания предсердий врач может предложить вам прием препаратов, уменьшающих свертываемость (наиболее часто для этого используется аспирин или варфарин).

3. Если вы курите, прекратите.

- Курение удваивает риск инсульта;
- Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться;
- Через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

4. Если вы употребляете алкоголь, делайте умеренно.

- Избыточный прием алкоголя повышает риск развития инсульта;
- Помните, что алкоголь может взаимодействовать с принимаемыми Вами лекарствами и он опасен в больших дозах.

5. Узнайте, нет ли у вас повышенного уровня холестерина

- Узнайте содержание холестерина у вас;
- Увеличение содержания холестерина повышает риск развития инсульта;
- Снижение уровня холестерина (если он был повышен) снижает риск развития инсульта;
- Снижения содержания холестерина у большинства людей удается добиться диетой, физическими упражнениями, и лишь у некоторых требуется медикаментозная терапия.

6. Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям вашего врача для контроля диабета.

7. Используйте физические упражнения для повышения Вашей активности в обычной жизни.

- Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями;
- Ежедневная прогулка в течении 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта;
- Прогуливайтесь с друзьями, это может перейти в привычку.

8. Рекомендуются диета с низким содержанием соли и жира.

- Уменьшая количество соли и жира в питании, вы снизите ваше артериальное давление и, что более важно - риск развития инсульта;
- Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп и умеренным количеством протеина ежедневно.

9. Обратитесь к врачу, если у вас есть проблемы с кровообращением.

- Инсульты могут быть связаны с проблемами, затрагивающими сердце, артерии, вены или кровь, текущую по ним. Врач может осмотреть вас на наличие этих проблем;
- Жировые депо, вызванные атеросклерозом или другими болезнями, могут нарушать кровоток по артериям, несущим кровь от сердца к мозгу. Эти артерии, расположенные на каждой стороне шеи, называются сонными и вертебральными;
- В случае блокады сосудов может возникнуть инсульт;
- При выраженной анемии и других болезнях взаимодействуйте с врачом для решения ваших проблем. Неправильное ведение этих болезней может привести к инсульту;
- Проблемы кровообращения обычно лечатся медикаментозно. Если ваш врач рекомендует вам аспирин, варфарин, дипиридамол или другие, принимайте их, как вам предписывают;
- Иногда требуется оперативное вмешательство для коррекции проблем с кровообращением – таких как блокада артерий.

10. Если вы отметили у себя следующие признаки мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно если это на одной стороне тела;
- Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- Трудность речи или понимания простых положений;
- Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость;
- Внезапная необъяснимая интенсивная головная боль.

И запомните, что предотвратить инсульт гораздо проще, чем его вылечить!