

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Профилактика инсульта предполагает всестороннюю коррекцию образа жизни, однако, главное в профилактике инсульта – контроль за уровнем артериального давления. Мировая практика показывает, что благодаря одному лишь контролю уровня артериального давления удается снизить риск инсульта на 50%.

Профилактика инсульта: кому она нужна?

Существует несколько групп риска, для которых профилактика инсульта особенно актуальна. Причиной более чем 80% случаев мозгового кровоизлияния становится артериальная гипертензия, то есть повышение кровяного давления.

Поэтому, в первую очередь о профилактике инсульта стоит подумать гипертоникам – людям, у которых артериальное давление часто превышает критическое значение 140/90 мм рт. ст.

Увеличивают вероятность возникновения инсульта и атеросклероз – закупорка артерий холестериновыми бляшками. Поэтому особое внимание профилактике инсульта нужно уделить людям, страдающим ишемической болезнью сердца, стенокардией и имеющим избыточный вес.

Также значительно повышает вероятность развития инсульта сахарный диабет, курение и неумеренное употребление алкоголя.

В группе риска находятся и люди, у которых кто-либо из родственников скончался от инсульта или инфаркта в возрасте до 60 лет.

Впрочем, стоит помнить, что речь идет всего лишь о предрасположенности к болезни. Поэтому у человека, который входит в группу риска, но ежедневно уделяет внимание профилактике инсульта, риск развития болезни может быть даже ниже, чем у человека к инсульту не предрасположенного, но халатно относящегося к своему здоровью.

Профилактика инсульта и контроль уровня артериального давления.

Как уже говорилось, артериальная гипертензия – одна из основных причин развития инсульта. Поэтому все люди, входящие в группы риска должны измерять уровень артериального давления хотя бы раз в неделю. В идеале, стоит приобрести тонометр, замерять давление ежедневно в одно и то же время и заносить измерения в дневник.

При этом не стоит полагаться на субъективно хорошее самочувствие. Даже при хорошем самочувствии и отсутствии таких симптомов гипертонии как головная боль, чувство усталости и нарушения сна, повышение показателей давления в состоянии покоя выше значения 140/90 мм рт. ст - повод незамедлительно обратиться к врачу для назначения антигипертензивной терапии или коррекции предыдущего неадекватного лечения.

Профилактика инсульта и диета

Достаточно важна для профилактики инсульта и правильная диета. Сегодня в развитых странах, где популярны диеты с ограничением потребления соли и животных жиров, наблюдается стабильное уменьшение смертности от инсульта.

Диета для профилактики инсульта (так называемая DASH диета) предусматривает уменьшение употребления соли до 5г в сутки (что обеспечивает физиологические потребности организма) и уменьшение количества употребления животных и гидрогенизированных растительных (маргарин и спреды) жиров до 20-25 г в сутки.

Людям, попадающим в группу риска развития инсульта лучше вообще отказаться от копченостей, колбасных изделий, маринованных овощей и существенно уменьшить количество в рационе сливочного масла, мяса и яиц.

Кроме того, согласно данным статистики, почти у 80% мужчин и 60% женщин повышение артериального давления связано с избыточной массой тела. Поэтому для профилактики инсульта, при избытке веса необходимо уменьшить калорийность рациона на 15 – 20% по сравнению с реальными энергозатратами организма.

Профилактика инсульта и образ жизни

У подавляющего числа гипертоников врачи отмечают гиподинамию – слишком низкий уровень физической активности. Поэтому профилактика инсульта в обязательном порядке должна включать физические упражнения продолжительностью свыше 30 минут не менее 5 раз в неделю.

Для профилактики инсульта лучше всего подходят так называемые аэробные упражнения – это повторяющиеся физические нагрузки, при которых повышается снабжение организма кислородом. Это такие виды физической активности, как быстрая ходьба, бег «трусцой», плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и т.д.

Для гипертоников с давлением ниже 160/100 мм. рт. ст. не существует каких либо ограничений в подобных видах спорта. При более высоком давлении перед тем, как планировать график упражнений, лучше посоветоваться с врачом.

А вот силовые упражнения (штанга, гири и т.д.) в качестве профилактики инсульта не только не полезны, но и представляют опасность. Высокие нагрузки на отдельные группы мышц могут привести к существенному увеличению артериального давления.

Профилактика инсульта и вредные привычки

Большую роль в профилактике инсульта играет отказ от курения. Стоит помнить, что у курильщиков риск возникновения инсульта вдвое выше, чем у некурящих людей. Однако у людей пожилого возраста при внезапном отказе от курения иногда происходят так называемые гипертонические кризы – внезапное повышение артериального давления. Поэтому гипертоникам предпочтительнее бросать курить под присмотром врача. Благо современная медицина обладает массой возможностей для безопасного лечения никотиновой зависимости.

Отдельный вопрос – употребление алкоголя. Бытует мнение, что в умеренных дозах алкоголь препятствует образованию тромбов в сосудах. Это действительно так, однако продукты распада алкоголя вызывают повышение давления. Поэтому для профилактики инсульта лучше вообще отказаться от употребления алкоголя или существенно ограничить употребление алкогольных напитков.

Профилактика инсульта и медикаментозная терапия

К сожалению, диеты, увеличения уровня физических нагрузок и отказа от вредных привычек часто бывает недостаточно для снижения артериального давления до приемлемых величин.

Поэтому для профилактики инсульта врачи чаще всего назначают препараты, призванные нормализовать артериальное давление. Так, при давлении, превышающем 140/90 мм рт. ст. (если модификация образа жизни не привела к снижению давления ниже вышеуказанных цифр или пациент не способен жестко придерживаться здорового образа жизни) прием специальных препаратов становится жизненно необходимым.

Для лечения артериальной гипертензии могут использоваться несколько разных групп препаратов, выбор которых зависит от причин возникновения гипертензии, возраста пациента и сопутствующих заболеваний.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!