

2015 год – год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Инсульт и его профилактика

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения - разрыв, спазм или закупорка тромбом одного или нескольких сосудов мозга.

При ишемическом инсульте (инфаркте мозга) сосуд сохраняет целостность, но ток крови по нему прекращается из-за спазма или закупорки тромбом.

Геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг) - является осложнением гипертонической болезни. Стенка кровеносного сосуда, не выдержав повышенного давления, повреждается, при этом кровь изливается в мозг.

Наиболее часто последствиями инсульта являются двигательные нарушения (парезы, параличи) и интеллектуальные расстройства (нарушения памяти, внимания, скорости мыслительных процессов).

Ранние предвестники инсульта

1. Внезапное онемение или слабость мышц лица, рук, ног, особенно на одной стороне тела.
2. Внезапная спутанность сознания, нарушение речи.
3. Внезапное нарушение зрения одного или обоих глаз.
4. Внезапное нарушение походки, координации, равновесия, головокружение.
5. Внезапная сильная головная боль неизвестной причины.

Не игнорируйте эти симптомы, даже если они исчезли. Срочно вызывайте скорую помощь. Экстренная медицинская помощь имеет очень важное значение, поскольку некоторые лекарства против инсульта помогают только в тех случаях, когда правильный диагноз и лечение начато через относительно короткое время после возникновения инсульта.

Профилактика инсульта

1. Коррекция артериального давления и гипертонической болезни. Поддержание этого жизненно важного параметра на постоянном уровне, не допуская его критических перепадов, особенно в сторону критического повышения, является базовым мероприятием. Ведь одним из осложнений гипертонии является геморрагический инсульт. АД не должно быть выше 140/90 мм рт. ст.

2. Лечение метаболического синдрома и сахарного диабета. На фоне этих состояний развивается поражение сосудов мозга (диабетическая ангиопатия мозга). В ее основе лежит сужение крупных и мелких внутримозговых сосудистых сплетений, критическим проявлением которого выступает инсульт. Поэтому, если своевременно вмешаться в течение диабета, можно эффективно предупредить подобные состояния. Важно помнить, что максимально допустимый уровень сахара в крови натощак - 6,1 ммоль/л.

3. Коррекция массы тела. Зафиксировано более частое развитие инсультов, как ишемического, так и геморрагического типов у людей с повышенной массой тела. Поэтому за ней нужно следить по показателю индекса массы тела, который представляет собой соотношение веса к квадрату роста в метрах. Нормальная МТ соответствует ИМТ 18,5-24,9 кг/м² .

4. Контроль за свертыванием крови. Если у человека слишком густая кровь, то существует крайне высокий риск развития тромбов в сосудах мозга с трансформацией процесса в ишемический инсульт. В случае слишком жидкой крови на фоне ослабленных сосудов может возникнуть кровоизлияние в мозг.

5. Коррекция уровня холестерина крови и лечение атеросклероза сосудов. Эти два компонента в патогенезе любого вида инсульта взаимосвязаны между собой и другими факторами риска. Можно сказать, что они выступают основным карательным инструментом. Ведь холестериновые бляшки не только сужают сосудистый просвет, но и нарушают его прочность. Максимально допустимый уровень холестерина в крови – 5 ммоль/л.

6. Отказ от вредных привычек. В отношении инсульта речь идет о злоупотреблении алкоголем, табакокурении и увлеченности крепким кофе. Все эти вещества усиливают расстройства мозгового кровообращения, особенно в случае уже пережитого инсульта. Поэтому их употребление категорически запрещено при ишемических и геморрагических инсультах.

7. Нормализация физической и психоэмоциональной активности. Нагрузки должны быть щадящими, по возможности минимальными.

Одним из самых важных моментов в первичной профилактике инсульта является питание, и существует целый ряд продуктов, которые предотвращают появление склеротических бляшек и даже разрушают их. В первую очередь это некоторые овощи - брюква, репа, редис, хрен, кресс-салат. Особенно полезна любая капуста. Помимо этого необходимо есть продукты, богатые бета-каротином и витамином С - морковь, помидоры, цитрусовые. Их регулярное употребление снижает риск инсульта почти на треть. Также стоит заменить в питании подсолнечное масло на оливковое, содержащее множество полезных ненасыщенных жиров. Из трав особенно эффективны в качестве профилактики отвары ягод боярышника, шиповника и черноплодной рябины.

Инсульт опасен для жизни и здоровья человека, поэтому четкое следование медицинским рекомендациям крайне важно. Следует помнить: предотвратить угрозу значительно проще, чем бороться с последствиями.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.