

# Профилактика инсульта

Вовремя начатая профилактика инсульта способна предотвратить развитие этой патологии в 80% случаев.

Эффективная профилактика инсульта головного мозга невозможна без знания причин развития этого заболевания.

В зависимости от причин возникновения он подразделяется на 2 основных вида: ишемический инсульт или инфаркт мозга и геморрагический инсульт или 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 кровеносные сосуды мозга с клапанов сердца в момент внезапного возникновения аритмии;
- падение артериального давления или уменьшение количества крови, перекачиваемого сердцем;
- повышение вязкости крови с образованием ее сгустков в сосудах мозга.



Основной причиной кровоизлияния в вещество головного мозга является резкий скачок артериального давления. Не выдержав его, сосуды разрываются. В редких случаях при постоянно высоких значениях артериального давления происходит постепенное «выдавливание» крови через стенку сосуда в ткань мозга. При скоплении достаточного количества крови развиваются неврологические симптомы.

Таким образом, рассмотренные причины помогают понять, как предотвратить инсульт и не допустить развитие неврологических осложнений.

## ***Для кого важна профилактика инсульта***

Врачи составили список состояний (группа риска), при которых профилактика является обязательной:

- женщины старше 50, мужчины старше 45 лет;
- гипертония (повышенное артериальное давление);
- сердечная недостаточность;
- болезни сердца с нарушениями ритма (аритмии);

- болезни, сопровождающиеся образованием кровяных тромбов;
- сахарный диабет;
- курильщики со стажем.

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

### **Меры профилактики инсульта**

Поскольку причины развития нарушения кровообращения в головном мозге полностью совпадают с таковыми при острых расстройствах кровоснабжения сердечной мышцы, поэтому профилактика инсульта и инфаркта миокарда может проводиться по единой схеме.

Профилактика инсульта включает 7 пунктов.

#### **Пункт 1. Артериальное давление – под контроль**

**В 99% случаев в развитии кровоизлияния в мозг виновна гипертония.** 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.

Как избежать инсульта пациентам с гипертонией? Для этого необходимо иметь личный аппарат по измерению артериального давления. Пожилым пациентам следует выбирать автоматические или полуавтоматические модели, ведь они не требуют специальных навыков при их использовании. Результаты необходимо записывать в дневник: утром после пробуждения, в обед, вечером перед отходом ко сну, отмечая дату и полученные значения.

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



#### **Пункт 2. Борьба с сердечной аритмией**

Кровяные сгустки, образующиеся в полости сердца и на его клапанах при некоторых заболеваниях, могут выходить в общий кровоток и перекрывать просвет мозговых сосудов. Риск этого возрастает, если имеется нарушение сердечного ритма – аритмии. Пациенты, относящиеся к группе риска должны в обязательном порядке проходить ЭКГ (электрокардиографию) один раз в полугодие. При обнаружении нарушений сердечного ритма принимать назначенные антиаритмические лекарства для профилактики инсульта.

### **Пункт 3. Вредные привычки – стоп!**

Инсульт возникает у курильщиков в два раза чаще, по сравнению с людьми без вредных привычек. Это происходит потому, что никотин суживает мозговые артерии и снижает эластичность сосудистой стенки. При неблагоприятных условиях сосуды могут не выдержать резкого подъема артериального давления и разорваться.

Доказано, что если перестать курить, то уже через 5 лет вероятность развития инсульта снижается до среднего уровня у пациентов этого возраста.

### **Пункт 4. Холестерину – нет**

Профилактика ишемического инсульта заключается в предотвращении образования атеросклеротических бляшек. Всем пациентам, которые находятся в группе риска, следует не реже 1 раза в полугодие проверять кровь на содержание липидов.

Начинать снижать уровень холестерина нужно с помощью изменения привычек питания 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 заболевания. Главное, чтобы физическая активность была ежедневной. Подходящим для большинства пациентов является ходьба спокойным шагом по 30-60 минут каждый день.

При недостаточности немедикаментозных методов, врач должен назначить антилипидные (против холестерина) препараты для профилактики инсульта.

### **Пункт 5. Внимание, диабет!**

Изменения сосудистой стенки при сахарном диабете – важный фактор увеличения риска развития нарушения кровообращения в мозге. Поэтому так важно регулярно обследовать уровень глюкозы крови: 1 раз в полгода, если нет жалоб, и строго по предложенной врачом схеме в случае, если диагноз уже поставлен.

### **Пункт 6. Предотвращение образование тромбов**

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

### **Пункт 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;
- остро развившаяся резкая головная боль.

Статья портала [NASHE-SERDCE.RU](http://NASHE-SERDCE.RU)