

Чем опасен инсульт и как снизить риск заболевания?

С любой болезнью можно бороться. Инсульт – не исключение. Но бороться с незнакомым противником значительно труднее, чем с тем, качества которого известны. Статья об инсультах с выдержками из медицинского словаря уже была опубликована Школой Жизни. Вспомним, что же это за болезнь.

Инсульт – самое распространенное заболевание головного мозга у взрослых людей. Чем человек старше, тем больший риск возникновения заболевания. В разных странах его частота колеблется от одного до четырех случаев в год на тысячу населения. Среди причин смерти инсульт занимает третье место, среди причин, вызвавших инвалидность – бесспорный лидер.

Инсульт – это острое, т.е. возникшее внезапно, нарушение мозгового кровообращения, разрыв или закупорка одного из сосудов мозга. Различают **геморрагический и ишемический инсульты**

При геморрагическом инсульте разрушается кровеносный сосуд, не выдержавший повышенного давления. Кровь попадает в вещество мозга, т.е. происходит кровоизлияние в мозг. Оно сдавливает мозг, вызывает его отек и гибель какого-то участка.

При ишемическом инсульте сосуды остаются целыми, но кровоток прекращается из-за сужения и закупорки тромбом. Последствия те же, что и в предыдущем случае: возникает отек и гибель, инфаркт участка мозга.

Первые признаки инсульта – головная боль, тошнота и рвота. Затем наступают двигательные расстройства, нарушения речи, чувствительности и сознания.

В острой стадии заболевания погибают 30-35% заболевших. К концу первого года после возникновения острой стадии – более половины. 10% людей, перенесших инсульт, уже не могут жить без постоянной помощи окружающих. И только пятая часть способна

вернуться к труду.

Инсульт не возникает на ровном месте. Часто ему предшествуют различные нарушения кровоснабжения мозга. Если вас мучают частые головные боли, головокружение и шум в голове, вы стали забывать простые вещи, нарушилась координация движений, речь стала вызывать затруднения, появились онемения в конечностях или на лице – обратитесь к врачу.

Среди находящихся в зоне риска также люди, страдающие повышенным артериальным давлением. Чтобы снизить риск, **давление надо контролировать** и вовремя принимать препараты для его снижения. Предельные цифры давления, еще считающегося нормальным – 140/90. Более конкретные советы может дать только врач.

Среди простых рекомендаций, вполне выполнимых в быту, следующие:

Откажитесь от курения и ограничьте прием алкоголя. Безопасная суточная доза спиртного не более 20-30 г. спирта в день, это стакан сухого вина или бутылка пива. Лучше не пить вообще, но отмечу, что с точки зрения состояния сосудов, выпивать изредка – больший вред, чем регулярные вливания.

Уменьшите потребление поваренной соли. Она необходима организму, но не в избыточных количествах. Вполне достаточно 2-5 г. в сутки. Сравнительно много соли в блюдах из меню предприятий общепита и продуктах, приготовленных промышленно: в колбасах, консервах, выпечке. Если готовить завтраки, обеды и ужины дома, снизить потребление соли легче.

Снизьте избыточный вес и соблюдайте диету. Считается нормальным, если индекс массы тела находится в пределах 20-24,9. Для определения индекса разделите значение массы в килограммах на квадрат значения роста, выраженного в метрах. Сосудам нужны калий и магний, очень полезны рыба и морепродукты. Еще не так давно добавляли, что рыба не должна быть жирной. Сегодня точка зрения меняется. В отличие от животных жиров, рыбий жир полезен.

Чем опасен инсульт и как снизить риск заболевания

Автор: admin

07.06.2011 12:35 -

Увеличьте физическую активность. Старайтесь давать себе динамические нагрузки невысокой интенсивности хотя бы через день. Ходьба, велосипед и плавание очень хороши. Но в меру. Не доводите себя до одышки, болей в сердце и аритмии. Максимально возможная частота пульса определяется как 220 минус количество прожитых лет. Если есть проблемы с сосудами, ориентируйтесь на цифры, не превышающие 60% от максимальной частоты сердечных сокращений.

И последнее: **улыбайтесь.** Избегайте стрессовых ситуаций. Положительные эмоции – залог хорошего здоровья.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)