

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Норильская межрайонная больница № 1»

Как предупредить инсульт

20 июля 2022г

В последние годы число случаев такого опасного заболевания, как инсульт, значительно возросло по всему миру.

Федеральный проект «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» является важной составляющей Национального проекта «Здравоохранение», в рамках которого смертность от сосудистых нарушений должна быть снижена. Весомый вклад в смертность и утрату трудоспособности среди заболеваний системы кровообращения вносят инсульты. В рамках Национального проекта «Здравоохранение», Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» в целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Медики считают, что одной причины у этого нет, искать нужно целый комплекс проблем, который приводит к возникновению этой болезни, часто становящейся причиной инвалидности и смерти. На уровень заболеваемости влияют:

- образ жизни,
- наличие стрессов,
- плохая экология,
- лишний вес,
- неправильное питание,
- малоподвижный образ жизни,
- хронические заболевания;
- многочисленные вредные привычки.

Для тех людей, кого волнует проблема инсульта, причины и профилактика его, важно понять, что защититься от этой болезни можно! Но только при комплексном соблюдении всех мер профилактики. Нужно постараться устранить максимум причин, способствующих возникновению проблемы.

При нарушении питания головного мозга в пораженном участке происходят необратимые изменения, которые могут стать причиной множественных повреждений в организме.

Последствия инсульта зависят от локализации закупорки или кровоизлияния и обширности зоны поражения. Однако даже небольшие повреждения чреватые опасными последствиями, поэтому это заболевание намного проще предупредить, чем пытаться избавиться от его осложнений. Действовать в этом случае придётся сразу в нескольких направлениях:

- менять образ жизни,
- пересматривать своё меню,
- заниматься спортом,
- следить за здоровьем,

Для спасения от проблем нужно действовать сразу по нескольким направлениям. Прежде всего, очень важно избавиться от разного рода зависимостей. Алкоголь провоцирует развитие артериальной гипертензии, а высокое давление становится одной из частых причин значительного количества инсультов. То же самое можно

сказать о курении – оно приводит к повышенной ломкости сосудов, что чревато инсультами, инфарктами и другими видами поражений сосудов.

Переедание в большинстве случаев провоцирует сахарный диабет, поэтому похудение и умеренные занятия спортом пойдут на пользу и снизят риск поражения. Это же можно сказать о злоупотреблении лекарствами и наркотическими препаратами. Только переход на полностью здоровый образ жизни поможет человеку сохранить свое здоровье, и даже жизнь.

Для мужчин стресс – один из наиболее частых факторов, провоцирующих инсульт. Нужно стараться как можно меньше реагировать на различные неприятности, помня, что всё преходяще, а жизнь у человека всего одна.

Также мужчины чаще страдают от апноэ – нарушения дыхания во сне. Это состояние может быть очень опасно, поэтому его в первую очередь необходимо лечить, чтобы избежать опасных последствий.

У этого опасного заболевания есть несколько причин. Их все можно разделить на две большие группы – зависящие от человека и обусловленные независимыми причинами.

От воли человека не зависят следующие факторы риска:

- Инсульт в анамнезе (или несколько).
- Отягощенная наследственность.
- Пол – мужчины в несколько раз чаще поражаются инсультом, чем женщины.
- Раса – африканцы более подвержены этой болезни.
- Возраст – в группе риска люди старше 55 лет.

Причины, с которыми человек может справиться собственными силами:

- Высокое давление (показатели выше 130 на 80), артериальная гипертензия.
- Высокий уровень «плохого» холестерина при низком «хорошем».
- Сахарный диабет, особенно не поддающийся медикаментозному воздействию.
- Нарушения дыхания во время сна – апноэ.
- Болезни сердца, в том числе и инфекционной природы, врождённые и приобретённые пороки, аритмии, ишемии.
- Лишний вес и ожирение.
- Гормональные препараты, содержащие эстрогены.
- Вредные привычки – курение, в том числе и пассивное, алкоголизм, наркомания, злоупотребление лекарственными препаратами.
- Опасными могут быть как отдельные причины, так и сразу несколько их вместе. Обычно одна из них бывает связана с другими, например, с ожирением связано высокое давление, сахарный диабет, болезни сердца и многое другое. Нельзя устранить только одну из причин.

В отличие от мужчин, женщины менее подвержены инсультам в молодом возрасте. Чаще всего он становится причиной смерти у женщин пожилого возраста, страдающих артериальной гипертензией и/или проблемами с сердечно-сосудистой системой. Фактором, служащим катализатором возникновения болезни, может быть сахарный диабет и атеросклероз.

Основной причиной инсульта у женщин среднего возраста является лишний вес, особенно со скоплением жира в абдоминальной зоне. «Животик» — это далеко не косметический дефект, а причина возникновения множества тяжелых заболеваний. Дело в том, что у женщины жировой слой на животе – это своеобразное «депо» половых гормонов – эстрогенов. Небольшой округлый животик обеспечивает красоту

кожи и здоровое функционирование половой системы и всего организма. А вот лишний жир, особенно так называемый висцеральный, то есть внутренний, которым покрыты все органы брюшной полости, может стать причиной множества опасных заболеваний.

Вы регулярно сдаете кровь «на холестерин»? Врач сказал вам, что нужно следить за уровнем общего холестерина, и он не должен превышать 5,7 ммоль/л? Запомните: следует делать биохимический анализ крови под названием «липидограмма». Отслеживать следует не столько общий холестерин, а показатель ЛПНП — «липопротеиды низкой плотности». Его величина не должна превышать 1,8 ммоль/л. Это «плохой» холестерин.

У полной дамы уровень «плохого» холестерина чрезвычайно высок, а «хорошего» — низок. Это приводит к возникновению холестериновых бляшек в сосудах. Если одна из них закупорит сосуд головного мозга, это может привести к ишемическому инсульту. Разрыв сосуда вызовет более опасный тип заболевания — геморрагический инсульт. Чрезмерное использование гормональных контрацептивов или препаратов, содержащих эстрогены, вызывает проблемы с сосудами и может привести к образованию аневризмы и её разрыву.

Чтобы защитить себя от инсульта, женщинам нужно стараться поддерживать нормальный вес, следить за своим кровяным давлением, уменьшить потребление сладкого, не превышать дозы рекомендованных врачом лекарств. Увеличение подвижности в разумных дозах и положительный настрой во многом способствуют защите от заболевания.

Мужчины чаще женщин страдают от этой болезни, даже молодые. У них в основном существует несколько причин возникновения заболевания:

- вредные привычки,
- лишний вес,
- стрессы,
- гиподинамия.

Подход к лечению и профилактике инсульта должен быть обязательно комплексным.

Запомните! Заподозрили инсульт? Срочно вызывайте «неотложку». Упущенные минуты могут стоить жизни!