**Профилактика инсульта.**

Вся профилактика инсульта базируется на выявлении и устранении известных и значимых рисковых факторов сосудистой катастрофы мозга. Все эти факторы можно разделить на контролируемые и неконтролируемые.

Контролируемые рисковые обстоятельства

Это обстоятельства, на которые мы можем воздействовать медикаментами, другими консервативными методами лечения, сменой жизненного образа и поведенческих реакций.

К ним относят:

Неконтролируемая гипертония. Риск инфаркта и кровоизлияния у пациентов с давлением более 165/100 мм рт. ст. увеличен в два раза, а у людей с цифрами более 190/110 мм рт. ст. – в десять раз чаще случается инсульт.

Табакокурение ускоряет атеросклеротические изменения в сосудах и увеличивает количество инсультов среди любителей сигарет вдвое, причем не зависимо от количества сигарет в день. Через четыре года после того, как человек бросил курить этот риск выравнивается с людьми, которые не курят, потому бросить курить никогда не поздно.

Злоупотребление алкоголем. Существует много клинических исследований, в которых доказано, что умеренное принятие алкоголя, наоборот, снижает количество сердечных и сосудистых событий. Это действительно так, но в таком случае количество выпитого не должно превышать бокал красного вина в день. Злоупотребление алкогольными напитками увеличивает риск инсульта в три раза.

Фибрилляция предсердий и другие эмбологенные сердечные патологии. Риск у таких пациентов повышен в четыре раза, что диктует необходимость постоянной медикаментозной профилактики эмболии мозговых сосудов.

Факторы нездорового способа жизни – лишние килограммы, гиподинамия, жизнь в хроническом стрессе, нездоровое питание. Эти обстоятельства опосредованно воздействуют на развитие инсульта, так как увеличивают количество атеросклеротического поражения сосудов, гипертензии и диабета.

Помните! Все контролируемые рисковые обстоятельства инсульта поддаются исправлению путем лекарственной терапии и изменения образа жизни.

Неконтролируемые факторы риска

Это те обстоятельства, которые повышают риск развития инсульта, но человек никак не может повлиять на них. К ним относят:

Возраст. С последующим прожитым десятком лет после 55 вероятность инсульта увеличивается в 2 раза.

Пол. У мужчин вероятность развития инсультного поражения головного мозга немного выше, чем у представительниц женского пола, но смертность от данного заболевания преобладает у женщин.

Генетическая склонность. Люди, в семье у которых уже были зарегистрированы случаи инсульта, имеют больший шанс заболеть.

Помните! Только Вы сами сможете сохранить свое здоровье!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Л.В.Козявина.