**Профилактика инсульта**

19 июля 2019

**Что такое инсульт**

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

Инсультом называют серьёзную (острую) проблему с кровообращением в мозге. Причиной может быть разрыв какого-нибудь, не обязательно крупного сосуда — такой вид инсульта называется геморрагическим. Или тромб, перекрывающий поток крови, — инсульт, соответственно, ишемический.

В зависимости от того, какой из участков мозга был повреждён, страдают те неврологические функции, за которые он отвечал. Кто-то теряет речь. Кого-то парализует — частично или полностью. У кого-то возникают проблемы с дыханием. Кто-то и вовсе погибает.

Статистика инсульта неутешительна: 31% пациентов, перенёсших инсульт, нуждаются в специальном уходе, 20% не могут самостоятельно ходить и лишь 8% после долгой реабилитации возвращаются к нормальной жизни. Но хуже всего то, что инсульт сложно предсказать. Не зря его назвали ударом: острое мозговое нарушение развивается внезапно и быстро. Зачастую буквально на пустом месте: вот только что человек смеялся, шутил, а сейчас ему вызывают скорую.

**Кто в группе риска**

Некоторые люди более уязвимы к развитию инсульта, чем остальные. И чаще всего это те, кто:

    Страдает от гипертонии. Это наиболее частая причина инсультов.

    Имеет то или иное заболевание сердца (например, сердечную недостаточность или аритмию).

    Болеет сахарным диабетом. Диабет повреждает сосуды, в том числе головного мозга, увеличивая риск кровоизлияний.

    Имеет лишний вес.

    Принимает определённые препараты. В число опасных лекарств входят те, что меняют уровень эстрогена. Например, противозачаточные таблетки.

    Ведёт малоподвижный образ жизни.

    Имеет высокий уровень холестерина в крови.

    Курит.

    Страдает от апноэ во сне.

    Старше 55 лет. По статистике, каждое десятилетие после 55 лет риск получить инсульт удваивается.

    Имеет семейную историю инсультов: жертвами удара становился кто-то из близких родственников.

    Является мужчиной. У женщин риск инсульта значительно ниже.

Если хотя бы несколько пунктов можно отнести к вам, необходимо заняться собой. Желательно прямо сегодня.

**Что делать для профилактики инсульта**

Профилактика инсульта сводится прежде всего к коррекции образа жизни. Вот что, по мнению экспертов авторитетной исследовательской организации, надо предпринять в первую очередь:

1. Контролируйте уровень артериального давления
Люди, страдающие артериальной гипертонией, становятся жертвами инсультов особенно часто. Именно у них происходят кровоизлияния в мозг (геморрагические инсульты). Причем возможны два варианта развития событий: либо разрывается один из мозговых сосудов, либо кровь в течение некоторого времени просачивается через его стенку в окружающие ткани. В любом случае высокое артериальное давление (либо скачки давления) играет в этом процессе основную роль. И для гипертоника очень важно держать ситуацию под контролем и регулярно принимать назначенные врачом лекарства, помогающие поддерживать артериальное давление на оптимальном уровне - не более 130/80 мм.рт.ст.
2. Контролируйте уровень холестерина
Большинство инсультов происходят из-за сужения просвета артерий головного мозга или их полной закупорки (ишемический инсульт). Причиной являются холестериновые бляшки, оседающие на стенках сосудов. Чтобы минимизировать вероятность заболевания, необходимо придерживаться режима питания, предполагающего ограничение потребления жиров. Следует учитывать, что не все жиры вредны для организма (например, очень полезны полиненасыщенные омега-3 и омега-6 жирные кислоты).
3. Контролируйте уровень сахара крови
По статистике, наличие сахарного диабета увеличивает риск инсульта в 2,5 раза. Это неудивительно: у диабетиков часто наблюдаются сбои в работе сердца, лишний вес и плохое состояние стенок сосудов. Кроме того, при нарушении углеводного обмена увеличивается скорость выведения воды из организма, из-за чего повышается густота крови. Во избежание развития инсульта необходимо следить за режимом питания, ограничивать потребление быстрых углеводов и контролировать уровень глюкозы в крови, периодически сдавая соответствующие анализы.
4. Следите за весом
Лишний вес тянет за собой сразу несколько факторов, повышающих риск инсульта. Это и рост артериального давления, и сердечно-сосудистые заболевания, и возможное развитие диабета. Потеря даже 4–5 лишних килограммов значительно улучшит ваши шансы избежать знакомства с инсультом.
5. Ешьте больше овощей и фруктов
Как минимум 4–5 порций (яблоко, капустный салат, овощи на гриле и так далее) в день. Растительная пища снижает артериальное давление и улучшает эластичность сосудов. А это, в свою очередь, является отличной профилактикой инсульта.
6. Бросайте курить
И с посещением курилок за компанию тоже. Пассивное курение, как и активное, разрушительно действует на сосуды.
7. Регулярно тренируйтесь
Физическая активность снижает риск развития всех типов инсульта. Особенно хороши аэробные тренировки: ходьба, бег, плавание, катание на велосипеде, фитнес с невысокой нагрузкой.
Упражнения действуют комплексно. Они помогают снизить вес, улучшают общее состояние кровеносных сосудов и сердца, уменьшают стресс. Постарайтесь довести длительность ежедневных тренировок хотя бы до 30 минут.
8. Управляйте стрессом
В момент нервного напряжения происходит выброс в кровяное русло большого количества адреналина. Уровень глюкозы резко возрастает, сердце начинает работать более активно, артериальное давление повышается. Возникает одномоментная нагрузка на сосуды, которая может привести к инсульту. Разумеется, полностью исключить стрессы из жизни невозможно, но стоит научиться контролировать свою реакцию на стрессовые ситуации. Людям, склонным к нервозности, может понадобиться консультация врача – он порекомендует успокоительные лекарственные средства.
9. Проходите ежегодную диспансеризацию
Своевременное посещение врача поможет вовремя выявить проблемы со здоровьем и вовремя начать лечение.
К сожалению, уменьшить риск инсульта до нуля невозможно. Поэтому, помимо профилактических мер, важно знать, как выглядит инсульт и что делать, если он произошёл с вами или кем-то из вашего окружения.
У врачей есть несколько часов, чтобы спасти человека. Симптомы инсульта нужно знать всем, чтобы успеть распознать болезнь.

Инсульт — вторая (после ишемической болезни сердца) причина смертности в России. Пятая часть больных после инсульта становится тяжёлыми инвалидами. Но многие последствия можно предотвратить, если вовремя вызвать [врача](https://lifehacker.ru/2016/10/27/10-lies-to-doctor/).

Первые 3–6 часов после инсульта — это «терапевтическое окно» — время, в которое медицинская помощь наиболее эффективна.Иногда человек не сразу замечает, что с ним что-то не так, или думает, что недомогание пройдёт само. Из-за этого теряется драгоценное время. Поэтому важно знать, как выглядит инсульт и что при нём делать.

**Основные признаки инсульта**

**1.** Внезапно и сильно начинает болеть голова.

**2.** Человек теряет сознание.

**3.** Нарушается равновесие, походка становится нетвёрдой.

**4.** Немеет часть тела с одной стороны, например, половина лица.

**5.** Появляются проблемы с речью: трудно произносить слова.

**6.** Теряется зрение в одном глазу или сразу в обоих.

**Как точно понять, что это инсульт**

Попросите человека выполнить несколько простых действий:

- Улыбнуться. Если человек не может улыбнуться или улыбка выходит однобокой (а раньше такого не было), бейте тревогу.

- Заговорить. Попросите человека повторить за вами простое предложение или рассказать стихотворение. После инсульта нарушается артикуляция, речь становится невнятной.

- Высунуть язык. Если человек не может это сделать, если язык непроизвольно уклоняется в одну сторону или выглядит скособоченным, то это инсульт.

- Поднять равномерно две руки. При инсульте человек не сможет одинаково хорошо управлять обеими руками.

- Поднять руки перед собой и закрыть глаза. Если одна рука непроизвольно падает, это признак инсульта.

- Написать СМС. Исследователи из больницы Генри Форда заметили, что пациенты, у которых отсутствуют другие признаки инсульта, не могут напечатать связное сообщение: пишут бессмысленный набор слов, не замечая этого.

Если человек не справился хотя бы с одним из заданий, этого достаточно, чтобы немедленно действовать.

**Что делать, если у человека инсульт**

Для начала вызовите скорую. Обязательно опишите, почему вы подозреваете инсульт: резко началась [головная боль](https://lifehacker.ru/2016/12/07/acupressure/), человек потерял сознание или равновесие. Расскажите, что не может сделать пациент: не может улыбнуться, не может поднять две руки, не выговаривает слова.

При инсульте как можно быстрее нужна помощь профессионалов.

После вызова скорой уложите человека на подушки, возвышение должно начинаться от лопаток. Обеспечьте доступ свежего воздуха: откройте форточку или дверь в помещении, расстегните тесную одежду.

Не давайте воду и еду, потому что функции органов могут быть нарушены, человеку трудно будет глотать.

Если есть возможность, измерьте артериальное давление. При повышенном, дайте человеку тот препарат для понижения давления, который он обычно принимает. Если такой таблетки нет, не давайте ничего.

Будьте здоровы!