**Профилактика инсульта**

Подробнее об инсульте и причинах его возникновения. Это острое нарушение мозгового кровообращения, которое влечет за собой тяжелейшие последствия - параличи различной степени тяжести, нарушение координации движений, расстройство и потерю речи. Смертность при инсульте составляет 25-35%, около трети больных возвращаются к обычному труду и не нуждаются в посторонней помощи, и еще примерно треть пациентов приобретают различные степени инвалидности.

Существуют две основные причины, способные привести к острому нарушению мозгового кровообращения. Первая - это внезапное перекрывание просвета сосуда, питающего данный участок мозга. «Виновниками» могут быть тромб, атеросклеротическая бляшка, сильный спазм и т.д. Такой вид инсульта называется ишемическим. Несколько реже возникает другой вид инсульта - геморрагический, когда из-за разрыва стенки сосуда происходит самопроизвольное кровоизлияние в мозг.

Уже из описания причин инсульта ясно, что это не самостоятельная болезнь, а всегда осложнение какого-то основного заболевания человека. Ишемический инсульт обычно связан с атеросклерозом сосудов головного мозга. В артерии формируется атеросклеротическая бляшка, она сужает просвет сосуда и способствует формированию тромба, который и закупоривает сосуд. Наступает омертвение (некроз) участка мозга.

Есть и другой вариант ишемического инсульта - эмболический, когда закупоривает сосуды тромб или эмбол (пузырек сложного строения), образовавшийся, например, в сердце. Так бывает у людей, страдающих ревматическими поражениями сердца, недавно перенесших инфаркт миокарда, инфекционный миокардит, операцию на сердце и т.д.

Ишемическому инсульту более других подвержены люди, переживающие постоянный стресс, курильщики и те, кто не знает меры в употреблении алкоголя.

Наиболее частой причиной другого вида инсульта, геморрагического, является повышенное давление. При показателях более 160/95 мм рт. ст. риск инсульта возрастает в 4 раза, а при давлении более 200/115 мм рт. ст. - в 10 раз. Кровеносный сосуд, не выдержав повышенного давления на стенку, разрывается, при этом кровь попадает в вещество мозга. Возникшее кровоизлияние сдавливает мозг, вызывает его отек, и участок мозга погибает.

Медики подсчитали, что регулярное измерение давления и удержание его в норме может снизить количество инсультов на 40-45%.

Другими причинами кровоизлияния могут быть сосудистые опухоли, аневризма мозговой артерии, некоторые наркотические препараты.

Лечение инсульта включает в себя медикаментозное лечение, физиотерапию, фитотерапию, лечебную физкультуру, массаж, психотерапию, санаторно-курортное лечение.

Для предупреждения инсульта и его рецидивов необходимо своевременно лечить основные заболевания, осложнением которых часто является инсульт, - атеросклероз сосудов и гипертоническую болезнь. Также важно избегать сильных стрессов, отказаться от курения и алкоголя, больше двигаться и, конечно, регулярно посещать врача. Замечено, что инсульт реже случается у тех, у кого количество витамина С в питании соответствует норме. Этот витамин защищает артерии, снижает кровяное давление, а также количество холестерина в крови. Поэтому если регулярно пить сок, богатый витамином С, пусть даже в небольших дозах, можно уменьшить риск возникновения инсульта.

**Первыми признаками инсульта являются**

* внезапное онемение или слабость мышц лица, руки или ноги на одной стороне тела;
* внезапные затруднения артикуляции или восприятия речи;
* резкое ухудшение зрения одного или обоих глаз;
* внезапное нарушение координации движений, шаткость походки, головокружение;
* резкая и необъяснимая головная боль.
* **Провоцируют возникновение инсульта**:
* артериальная гипертензия;
* нарушения сердечного ритма, в том числе мерцательная аритмия, заболевания сердца;
* сахарный диабет и нарушения обмена веществ;
* повышенный уровень холестерина;
* курение и употребление спиртных напитков;
* применение оральных контрацептивов, особенно в сочетании с курением и повышенным артериальным давлением;
* отсутствие двигательной активности;
* избыточный вес, употребление жирных, острых, соленых блюд.

**Профилактика инсульта**:

* - лечение гипертонии и нормализация артериального давления;
* - контроль уровня холестерина и содержания глюкозы в крови. Людям до 30 лет необходимо проверять их раз в год, старше - каждые полгода;
* - ежедневное употребление 0,5 кг свежих овощей и фруктов;
* - умеренное употребление соли;
* - замена животных жиров растительными;
* - утренняя зарядка, прогулки, активный образ жизни;
* - контроль собственного веса, при необходимости - снижение массы тела до нормы.

**Как предупредить инфаркт и инсульт**

Чем дольше работаю врачом, тем больше укрепляюсь в мысли, что ни одна болезнь не развивается так просто. Организм подает нам знаки: подъем артериального давления, боли, спазмы. А мы что делаем? Чаще всего пьем обезболивающие препараты. А потом удивляемся, что болезнь нагрянула внезапно...

Инсульт, или, иначе — инфаркт мозга, кровоизлияние в мозг. И это происходит не случайно, ведь где-то имеется дефект сосуда, его истончение, выпячивание, аневризма.

Кстати, попробуйте составить свое генеалогическое дерево: если в роду прослеживается ранняя смерть от «удара» или сосудистого криза, вам нелишне будет сделать томографию сосудов мозга или магнитно-ядерный резонанс (МЯРТ). Современные методы УЗИ-диагностики сосудов мозга (с доплеровским мониторированием, например) позволяют увидеть самый мельчайший дефект сосуда.

Нужно прислушиваться к своему организму. Онемение рук, двоение, нарушение походки — частые предвестники инсульта. Мы не хотим их замечать.

Многие увлеклись виноградным вином для профилактики склероза. А ведь не все знают, что некоторые сорта винограда типа Изабелла плохо влияют на печень.

Молочные продукты также не всегда полезны. У трети населения нет ферментов, которые способны переваривать молочные белки и сахара. А жиры молока часто плохо расщепляются. Вот и «бродит» молочко в желудке.

«Бродят» и каши как грубые углеводы, «удобренные» сахаром. А если вдобавок ко всему брожение идет при плохой работе ферментов печени, она (печень) поражается еще больше. Оттого так много неалкогольных циррозов, жировых дистрофий и т.п.

Кстати, печень с утра отдыхает, ее пик активности — вторая половина дня. Если не учитывать этот факт, постепенно происходит «закисление» организма различными ядами.

Это верный путь к раку, инсульту и прочим недугам. А потому во избежание многих неприятностей позволю себе дать посетителям несколько рекомендаций.

Молочные продукты, каши хорошо заедать бананом, чтобы жиры лучше усваивались. Есть эти продукты лучше во второй половине дня.

Утром натощак полезно выпивать стакан живой минеральной (дегазированной) или питьевой воды. Из желудка удалятся остатки вчерашней еды.

Приготовьте себе салат из моркови, свеклы и капусты.

Слегка поджаренные и тушенные на сковороде томаты — природное противораковое средство. И вообще, любые продукты лучше всего не жарить, а тушить, поливать блюдо нерафинированным растительным маслом перед подачей.

Для профилактики сосудистых кризов я использую жирные сорта рыбы, скумбрию или макрель, морскую капусту (ее ем не на голодный желудок, так как йод в капусте его раздражает). Черника и зеленый чай, богатый рутином, также хорошо укрепляют сосуды.

Не давайте возможности пище стать ядом для вашего организма. Помогайте печени выводить шлаки и токсины, следите за артериальным давлением.

**Помните: инсульт и инфаркт можно предвидеть и предотвратить !!!**