

Инсульт

Инсульт в переводе с латинского – «удар». Инсульт может быть 2 типов: ишемический и геморрагический.

При инсульте развивается гибель клеток центральной нервной системы по причине остро развившегося нарушения мозгового кровообращения.

К острому нарушению мозгового кровообращения (ОНМК) могут привести такие причины, как стрессы (сильные переживания, постоянные чрезмерные эмоциональные нагрузки приводят к срыву защитных механизмов организма, «оголяет» его перед любыми факторами риска инсульта); прием алкоголя и курение (необходимо отказаться от вредных привычек, у курящих риск развития инсульта в 2-3 раза выше, чем у некурящих); наследственная предрасположенность, неправильное питание, сердечно - сосудистые заболевания (надо лечить артериальную гипертензию), возрастные изменения сосудов, гормональный дисбаланс, малоподвижный образ жизни (надо ежедневно делать утреннюю гимнастику, бегать, ходить пешком).

Главная причина инсульта – гипертония. Именно она в подавляющем большинстве случаев приводит к инсульту. Отсюда вывод: чтобы избежать инсульта, надо бороться с гипертонией всеми доступными средствами.

А теперь – три вопроса на засыпку: - знаете ли Вы, свое артериальное давление?
- часто ли измеряете его? - можете ли точно назвать свое рабочее давление?

Если Вы на все три вопроса ответили «нет», значит, относитесь к своему здоровью слишком легкомысленно. А зря. Ведь высокое давление главная причина возникновения инсульта. Даже если вы прекрасно себя чувствуете, необходимо периодически его измерять. Если давление окажется повышенным, то необходимо выполнять рекомендации врача. Давление необходимо держать под контролем. Это позволит Вам свести к минимуму риск возможного инсульта.

Если врач диагностирует у Вас высокое артериальное давление, он обязательно порекомендует изменения в диете, регулярные физические упражнения или медикаментозную терапию.

Помимо назначенных медикаментов необходимо соблюдение других мер предосторожности, которые помогут удерживать давление в норме.

Какие же это меры: - **контроль уровня холестерина и содержания глюкозы в крови** (людям до 30 лет – 1 раз в год, а тем кто старше – каждые полгода); - **желательно употреблять не более шести граммов поваренной соли** (в сутки); - **животные жиры заменять растительными**; - **от копченой, соленой рыбы и пряностей лучше отказаться совсем или же резко ограничить их потребление**; - **делайте утреннюю зарядку, чаще ходите пешком, одним словом - двигайтесь**; - **обязательно следите за своим весом**

Нельзя забывать и о других причинах инсульта: - **сахарный диабет** (контролируем уровень сахара крови, выполняем рекомендации эндокринолога); - **состояние сосудов** (контролируем уровень холестерина, именно его повышение способствует развитию атеросклероза); - **наличие тромбов** (проводим профилактическое лечение); - **курение и алкоголь** (необходимо отказаться от вредных привычек, у курящих риск развития инсульта в 2-3 раза выше, чем у некурящих); - **гиподинамия** (надо ежедневно двигаться: делать утреннюю гимнастику, бегать, ходить пешком); - **стрессы** (сильные переживания, постоянные чрезмерные эмоциональные нагрузки приводят к срыву защитных механизмов организма, «оголяет» его перед любыми факторами риска инсульта); - **работать в меру** (резкий рост числа инсультов, в том числе повторных, связан с открытием дачного сезона, т. к происходит резкая смена деятельности).

Риск развития повторного инсульта особенно высок в первый год. Причина этого – несоблюдение рекомендаций врача.

О инсульте можно говорить долго, каждый кто столкнулся с этой бедой прошёл свою «школу инсульта», не похожую ни на какую другую. Это дорогостоящее лечение, восстановление навыков общения, передвижения, это новая наука бытия с ограниченными возможностями. Но у каждого есть выбор: заниматься профилактикой или игнорировать её. Не надейтесь на «авось». «Авось» - не поможет!