

Профилактика инсульта



Многим наверняка приходилось слышать об опасности инсульта и таких его неприятных последствиях, как затруднения при произнесении отдельных слов и формулировке предложений, полная или частичная потеря памяти, сложности в выполнении обычных бытовых действий из-за нарушения работы опорно-двигательного аппарата. Профилактика инсульта является первоочередной задачей для многих людей, которые входят в группу риска и находятся в том возрасте, когда вероятность мозгового удара высока. Безусловно, существуют факторы, которые человек изменить не в силах – к ним относятся наследственность и некоторые хронические заболевания. Но чаще всего под профилактикой инсульта мозга понимают изменение привычного, и не всегда здорового, образа жизни. Если дополнительно принимать лекарственные средства, то можно максимально снизить риск появления мозгового удара, сохранив нормальное здоровье до преклонных лет.

Правильное питание как профилактика инсультов

Обсудим меры профилактики инсультов головного мозга. Употребляемая нами пища напрямую влияет на состояние здоровья, ведь именно она одновременно является источником полезных и вредных веществ. Если проанализировать меню населения развитых стран, то становится понятно, что ежедневно употребляемые продукты увеличивают риск мозгового удара примерно на 60%. Профилактика многих

заболеваний и, в частности, инсульта, начинается с уменьшения количества жирной пищи, богатой животными жирами. Эти вещества являются источником вредного холестерина, который оседает на стенках кровеносных сосудов и постепенно формирует атеросклерозные бляшки. Правильная профилактика ишемического инсульта предполагает сокращение употребления красного мяса, жирных сыров, колбас и копчёностей, добавление в ежедневный рацион овсяных хлопьев, морской рыбы и морепродуктов, богатых белком соевых и бобовых. Полезные вещества, входящие в состав таких продуктов, способны понизить уровень холестерина в крови на треть. Такая профилактика инсульта головного мозга уменьшает вероятность появления мозгового удара на 20-25%.

Особое внимание следует уделить включению в рацион овощей, фруктов и ягод, богатых антиоксидантами. Для профилактики инсульта особенно важны продукты, выращенные в открытом грунте, а не в тепличных условиях. Поэтому в сезон следует употреблять в пищу больше ягод, фруктов и овощей, выращенных в том регионе, в котором проживает человек.

Снижение уровня соли в продуктах способно сократить риск мозгового удара. Такая мера особенно эффективна для профилактики геморрагического инсульта, который часто является следствием повышенного артериального давления. Нормальное количество соли – не более 6 г в сутки. Диеты не сложно придерживаться, если исключить из рациона копчёности, соленья, чипсы и прочие продукты глубокой переработки.

Физические нагрузки в качестве профилактики инсульта мозга



Риск мозгового удара увеличивается, если человек пренебрегает физической активностью, ведёт малоподвижный образ жизни. Отличной мерой для профилактики инсульта является медленный бег. Если физическая подготовка позволяет, можно пробегать каждый день по 2-3 км. В ином случае достаточно выполнять комплекс общеукрепляющей гимнастики в свободное время. Рекомендованы прогулки на свежем воздухе – это отлично расслабляет, улучшает кровоток, обмен веществ и укрепляет иммунитет.

Такие меры профилактики инсульта, как посильные физические упражнения, отлично влияют на работу всех систем организма и параллельно снижают риск лишнего веса и ожирения, сахарного диабета второго типа и гипертонии. При выполнении гимнастики кровь лучше насыщается кислородом, активнее движется по сосудам, человек ощущает заряд бодрости и энергии.

Для людей, которые не пренебрегают выполнением упражнений, риск развития нарушения мозгового кровотока снижается в среднем на 30%. При этом слишком переусердствовать в занятиях не стоит. Необходимо выяснить допустимую нагрузку у лечащего врача, чтобы не вызвать противоположный эффект и подвергнуть себя риску мозговой катастрофы.

Приём лекарственных средств как профилактика инсульта

Важным препаратом, предотвращающим развитие риска мозгового удара, является ацетилсалициловая кислота, а также лекарства, содержащие её в своём составе. Это вещество также препятствует развитию многих сердечнососудистых заболеваний и существенно уменьшает риск их появления.

Полезный эффект от употребления ацетилсалициловой кислоты заключается в том, что средство разжижает кровь, тем самым предотвращая риск образования холестериновых бляшек. Употребление не

более 50 мг кислоты в день также уменьшает риск внезапной закупорки сосудов, что является частой причиной мозгового удара.

Не следует воспринимать такую меру профилактики как панацею от всех бед, поскольку ацетилсалициловая кислота является лекарственным препаратом и принимать её можно после консультации с врачом.

Контроль важных показателей как эффективная профилактика инсульта



Чтобы исключить или уменьшить риск внезапного мозгового удара важно регулярно проверять уровень сахара в крови, а также измерять артериальное давление. Показатель глюкозы важно проверять тем, у кого диагностирован диабет – при заболевании сосуды становятся хрупкими и ломкими. Артериальное давление необходимо регулярно измерять по достижению 40-летнего возраста. Резкое изменение этого показателя позволит вовремя заметить развитие гипертонической болезни. Это опасное состояние нельзя оставлять без внимания. Своевременный поход к врачу поможет предотвратить развитие заболевания, при условии регулярного приёма лекарственных препаратов и контроля самочувствия.

Кроме того, профилактика инсульта предполагает полный отказ от курения и алкоголя. Иногда, всё же можно позволить себе 50 г сухого красного вина – специалисты рекомендуют его в качестве напитка, который в небольших дозах весьма полезен.