Автор: Е.Шевченко районный невролог

Инсульт – грозное осложнение заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Данное заболевание занимает 3-е место по смертности, являясь ведущей причиной инвалидности. В странах СНГ в течение первого месяца с момента возникновения инсульта умирает около 30% пациентов, а к концу года – 45-48% пациентов.

Выделяют два основных вида инсульта:

ишемический инсульт – встречается более часто и возникает в результате закупорки кровеносного сосуда, который обеспечивает кровоснабжение головного мозга;

геморрагический инсульт – возникает вследствие разрыва кровеносного сосуда в головном мозге.

Существуют факторы риска возникновения инсультов:

повышение артериальное давление;

высокий уровень холестерина;

фибрилляция предсердий (мерцательная аритмия);

избыточная масса тела;

сахарный диабет;

малоподвижный образ жизни;

частое употребление соленой, жареной, жирной пищи;

курение;

возраст старше 60 лет.

Если у человека имеется три и более факторов риска, то вероятность заболевания многократно увеличивается.

Разрушить свои старые привычки тяжело, но когда здоровье под угрозой, никогда не поздно начать изменения к лучшему.

Некоторые изменения образа жизни можно осуществить легко, другие гораздо тяжелее, поэтому, так нужен совет врача, поддержка друзей и близких. Физическая активность – основа профилактики инсульта, но необходимо соблюдать умеренность. Важно соблюдать режим труда и отдыха, особенно ограничивать работу на приусадебных участках в жаркое время суток.

Наряду с правильным питанием и регулярными физическими упражнениями обязателен прием лекарств, выбор дозы препарата индивидуален и должен быть определен лечащим врачом! Пациент должен принимать лекарства так, как были назначены врачом.

Пациенту следует быть в союзе со своим лечащим врачом, получая от него необходимые

рекомендации и стремиться к их исполнению. Хорошее самочувствие не является основанием для самостоятельного прекращения приема лекарств, назначенных лечащим врачом. Никогда не изменять дозу препарата и прекращать прием самостоятельно без предписания врача. Если какой-либо лекарственный препарат вызывает побочные реакции, необходимо обратиться к врачу для изменения дозы или назначения другого лекарства.

Никто не хочет получить инсульт поэтому, чтобы уменьшить риск, нужно действовать незамедлительно и планомерно. Усилия, направленные на профилактику инсульта – путь, который вернет пациента к активной и здоровой жизни.