

Что способствует развитию инсульта?

Существует комплекс факторов, предрасполагающих к развитию инсульта. Их называют факторами риска.

Различают **неуправляемые и управляемые** факторы.

Неуправляемые факторы риска (независимые от самого человека):

- возраст: для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет
- наследственная предрасположенность к сосудистым катастрофам (наличие родственников первой линии родства – родителей, сестер, братьев, перенесших инсульт или инфаркт миокарда).

Управляемые факторы риска (зависят от человека):

- артериальная гипертония
- сахарный диабет
- высокий уровень холестерина
- мерцательная аритмия
- заболевания сердца (пороки сердца, в т.ч. протезированные, эндокардиты и др.);
- курение
- злоупотребление алкоголем
- низкая физическая активность
- ожирение.

Контроль и коррекция управляемых факторов позволяют предотвратить развитие повторных нарушений мозгового кровообращения.

Инсульта можно избежать

● Контролируйте свое артериальное давление!

Ваше артериальное давление должно быть менее 140/90 мм рт.ст. В случае повышенного давления Вам необходимо проконсультироваться с лечащим врачом для выбора метода лечения.

● После развития микроинсульта необходим постоянный прием препаратов, назначенных врачом, чтобы препятствовать образованию тромба.

● Если у Вас мерцательная аритмия, необходимо под наблюдением врача постоянно принимать препараты для уменьшения свертываемости крови.

● Если у Вас сахарный диабет, Вам необходимо следить за уровнем сахара крови.

● Прием оральных контрацептивов может неблагоприятно влиять на Ваше самочувствие после перенесенного микроинсульта. О возможности дальнейшего приема препаратов посоветуйтесь с врачом.

● Если у Вас повышен уровень холестерина в крови, необходимо употреблять:

- нежирные сорта мяса и птицы
- хлеб из муки грубого помола
- большое количество фруктов и овощей – не менее 400 г в день
- не более 2-3 желтков в неделю.

Максимально ограничьте субпродукты и сливочное масло. В некоторых случаях по назначению врача следует принимать статины – препараты, влияющие на жировой обмен.

● Откажитесь от курения и употребления алкоголя! Вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают сужение сосудов и повышение артериального давления, а также оказывают токсическое действие на организм. В случае прекращения курения через 2 года риск инсульта сокращается в 2 раза. Под действием алкоголя теряется контроль над самочувствием, повышается артериальное давление.

● Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г (чайная ложка без верха) в день. Избавьтесь от привычки досаливать пищу, не пробуя ее. Ограничьте потребление солений, маринадов, копченых и консервированных продуктов.

● Контролируйте свой вес и физическую активность! Уровень допустимой для Вас физической активности определит врач.

