



ЗОЖ – побег от инсульта

Инсульт поддается лечению. Статистика это подтверждает: несмотря на то, что в России число заболевших инсультом растет, смертность от него за последние пять лет сократилась на 40%. При этом надо понимать, что эффективное лечение возможно только в первые часы с момента возникновения первых симптомов.

Министерство здравоохранения РФ призывает к прохождению диспансеризации населения с целью выявления сердечно-сосудистых заболеваний. Это должно помочь не просто выявлять, а предупреждать проблемы. Ведь ежегодно во время диспансеризации хронические болезни обнаруживаются у 60% россиян. Конечно, зачастую для коррекции состояния назначают лекарства. Но первой и основной рекомендацией врачей является ведение здорового образа жизни.

Необходимо регулярно контролировать свое давление, а также уровень холестерина в крови. Так называемый «плохой» холестерин влияет на образование тромбов, из-за которых возникает ишемический инсульт. Другая форма болезни – геморрагический инсульт - связан с разрывом сосуда и кровоизлиянием в мозг. Чаще всего это происходит из-за повышенного давления, если его вовремя не привести в норму.

Абсолютно всем для профилактики инсульта нужно оценить свой уровень физической активности и многим – повысить его. Еще один принципиально важный момент - питание. Потреблять нужно как можно больше овощей и фруктов. Свести к минимуму стоит сахар, консервы, животные жиры и мучные продукты. При этом количество потребляемых калорий не должно превышать энергозатраты организма, иначе появится лишний вес, который даст повышенную нагрузку на сердце.

Медики не устают говорить и о вреде курения. Это прямой путь к инсульту, поскольку сигареты оказывают сосудосуживающее действие. Алкоголь тоже не безопасен, ведь риск развития инсультов особенно высок в первые часы после принятия спиртного. Поэтому употреблять его можно не всем и только в малых дозах.

Для многих соблюдение этих простых правил связано с тяжелой работой над собой, над изменением образа жизни. Но возможность избежать инсульта, который является одной из самых распространенных причин смертности и инвалидизации, стоит того.



Подготовила врач отделения профилактики МБУЗ АЦГБ
Новоселова О.А.