

Профилактика инсульта

07.07.2014

Каким бы не был инсульт – геморрагическим (связанным с кровоизлиянием в мозг) или ишемическим (связанным с инфарктом мозга) намного легче озаботиться здоровьем мозга изначально, чем вылечить любую из его форм. Профилактика инсульта настолько проста и необременительно, что абсолютно каждый может выполнить нехитрые действия, чтобы максимально снизить риск возникновения этого смертельного заболевания.

Что делать, чтобы не было инсульта?

- 1. Не курить.**
- 2. Не употреблять алкоголь, по крайней мере, свести его употребление к минимуму.**
- 3. Следить за питанием и, по возможности, удалить из рациона жирные продукты.**
- 4. Контролировать давление.**

Повышенное артериальное давление способствует развитию мерцательной аритмии сердечной мышцы. А мерцательная аритмия может способствовать образованию тромбов в сердце. Если такой тромб по сосудам проникнет в область головного мозга, то он вполне способен закупорить сосуды головного мозга. Это обязательно приведет к инсульту. Поэтому при повышенном давлении необходимо принимать препараты, снижающие артериальное давление.

5. Также необходимо как минимум раз в год проходить обследование у врача-кардиолога с тем, чтобы при первых симптомах развития мерцательной аритмии принять меры для лечения заболевания.

6. Следует стараться избегать депрессивных состояний.

При состоянии депрессии человек старается любыми способами улучшить свое состояние и для этого обычно избираются крайне простые средства. Стресс «заедают», «закуривают» или «запивают». Все эти три действия могут, конечно, снять душевное напряжение. Но эти же три действия являются крайне вредными с позиции развития риска появления инсульта.

7. Следует избегать продуктов с повышенным содержанием соли и отказаться от употребления соли с продуктами.

Современные продукты содержат достаточное количество соли, поэтому нет необходимости дополнительно солить приготовленные блюда. Это повышает риск возникновения инсульта. Кроме того, для профилактики инсульта следует сократить употребление таких продуктов, как кетчуп, ветчина, тушенка, плавленый сыр, которые всего лишь в 100-150 гр. продукта содержат всю дневную норму потребления соли.

8. Для профилактики инсульта важно есть правильные продукты.

§ **Отруби.** Они препятствуют всасыванию холестерина в тонком кишечнике;

§ **Ржаной хлеб, гречка, фасоль, печень.** Они содержат никотиновую кислоту, которая препятствует образованию в организме плохого холестерина, и способствует образованию липопротеидов высокой плотности (хорошего холестерина);

§ **Льняное масло и рыбий жир.** Источники полиненасыщенных жирных кислот, льняное масло и рыбий жир снижают уровень холестерина в крови;

§ **Малина и вишня.** Эти ягоды содержат в своем составе салициловую кислоту, которая препятствует излишней свертываемости крови и, следовательно, образованию тромбов.

ГБУЗ ГП 8 ДЗМ Филиал 1

Врач невролог Тюгай Н.В.

Пресс - служба ГКУ ДЗ ЗАО

