

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНСУЛЬТОВ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы: мерцательная аритмия, сердечная недостаточность, гипертония, аритмия, склонность к образованию тромбов и др.
2. Регулярные стрессы, хроническая усталость, перенапряжение.
3. Возраст старше 45 лет у мужчин и старше 50 лет у женщин.
Мигрень.
4. Злоупотребление алкоголем, наркотическая зависимость, курение.
5. Нарушение обмена веществ.
6. Сахарный диабет.
7. Избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, неправильное питание: употребление жирной, острой, жареной, копченой пищи.
8. Длительный (более 5 лет) прием гормональных препаратов.
9. Наследственность.
10. Инфекционные и воспалительные процессы (системная красная волчанка и др.).
11. Гендерная принадлежность: риск развития инсульта у мужчин выше, чем у женщин.

Эти факторы приводят к снижению эластичности сосудов, повышению нагрузки на них, формированию атеросклеротических бляшек, повышению количества сахара и вредного холестерина в крови.

Пациенты, находящиеся в группе риска, должны регулярно проверять состояние своего здоровья у врача, проходить КТ или МРТ головного мозга, проводить исследование коры головного мозга, сдавать анализ крови на сахар и уровень холестерина, свертываемость крови и др.



**ГБУЗ «Тамбовский областной
центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



**Профилактика
инсульта головного
мозга**



**Позаботьтесь о своём
здоровье!**

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, которое является одной из наиболее распространенных причин инвалидности. К сожалению, эта сосудистая катастрофа «молодеет», поэтому люди в любом возрасте не должны пренебрегать методами профилактики инсульта. Они не только сократят риск на 80%, но и положительно скажутся на общем состоянии и самочувствии.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Около 80% всех инсультов — первичные. Основные меры профилактики:

1. Изменение образа жизни. Пациент должен отказаться от вредных привычек и малоподвижного образа жизни, начать правильно питаться. Рацион должен состоять преимущественно из паровых, отварных и тушеных блюд, обезжиренных молочных продуктов, рыбы. Обязательно нужно выпивать около 8 стаканов воды. Физические тренировки должны соответствовать возрасту, иногда бывает достаточно добавить пешие прогулки. Диета и умеренные физические нагрузки помогут нормализовать вес и укрепят здоровье. Не менее важно исключить или свести к минимуму стрессы, перенапряжения, спать 8 часов в сутки.

2. Контроль артериального давления. Нормальными показателями является 120-140 мм рт. ст. для верхнего и не более 80-90 мм рт. ст. для нижнего. Изменение нужно производить ежедневно в одно и то же время. При повышении показателей следует обратиться к врачу, он подберет лечение и назначит лекарственные препараты, позволяющие стабилизировать давление.

3. Контроль уровня сахара и вредного холестерина в крови.

4. Прием лекарственных средств, например, антитромботических препаратов.

Профилактика инсульта ГОЛОВНОГО МОЗГА



ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

К мерам профилактики ишемического инсульта, кроме перечисленных выше, относится медикаментозная терапия. Все лекарственные средства должен назначить врач. Как правило, это лекарства:

- предупреждающие образование тромбов;
- снижающие уровень холестерина;
- повышающие тонус сосудов и укрепляющие их стенки;
- активизирующие обмен веществ в головном мозге;
- оказывающее успокаивающее действие.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Главная задача вторичной профилактики — свести вероятность развития повторного инсульта к минимуму. Основные меры:

1. Регулярный контроль артериального давления и снижение его до нормальных показателей при необходимости.
2. Изменение рациона питания: важно сократить количество потребляемой соли, употреблять больше овощей и фруктов, нежирной молочной продукции, исключить жирные, жареные и копченые блюда, алкоголь.
3. Нормализация веса, занятия спортом минимум по полчаса раз в два дня.
4. Лекарственная терапия особенно для пациентов с признаками атеросклероза и больных, переживших ишемический инсульт или транзиторные ишемические атаки. Медикаменты помогают снизить уровень холестерина и артериального давления, справиться с воспалительными заболеваниями и обострениями хронических заболеваний.
5. Регулярное посещение невропатолога. Врач может отследить изменения состояния пациента, скорректировать терапию, назначить лекарственные препараты или процедуры, дать рекомендации касательно госпитализации.