**Как предотвратить инсульт**

**19.07.2023**

Цереброваскулярные заболевания – одна из ведущих причин смертности в России. Доля острых нарушений мозгового кровообращения (инсульта) в структуре общей смертности в нашей стране составляет более 21%, а инвалидизация после перенесенного инсульта занимает первое место среди всех причин первичной инвалидизации.

Особенно важно своевременно распознать факторы риска развития инсульта. Большую роль здесь играет возраст, пол и наследственная предрасположенность человека, а также наличие у него артериальной гипертензии, мерцательной аритмии, сахарного диабета, бессимптомного поражения сонных артерий. Немаловажен и образ жизни: злоупотребление алкоголем и курением, избыточная масса тела и неправильное питание, недостаточная физическая активность, стресс и др.

Профилактика инсульта складывается из следующих положений.

**Знайте свое артериальное давление.** Проверяйте свое АД ежедневно, если Вы страдаете гипертонической болезнью или раз в 3 месяца, даже если считаете себя здоровым. Если оно повышено – работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем.

**Узнайте, нет ли у вас нарушения ритма сердца.**Нарушение ритма сердца – это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца. Кровь, которая не движется по телу, может сворачиваться. Сокращения сердца могут отделить часть тромба в общий кровоток, что может привести к нарушению мозгового кровообращения.

Нарушение ритма сердца может быть подтверждено электрокардиографией. При наличии у вас нарушения ритма сердца врач может предложить вам прием препаратов, уменьшающих свертываемость крови.

**Обратитесь к врачу, если у вас есть проблемы с кровообращением.**Инсульты могут быть связаны не только с проблемами, связанными с сердцем, но и с артериями и венами, или кровью, текущей по ним. Кроме того, жировые депо, вызванные атеросклерозом или другими болезнями, могут нарушать кровоток по артериям, несущим кровь от сердца к мозгу.

**Если вы курите, прекратите.**Риск развития инсульта у курящих в 6 раз выше, чем у некурящих. Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться, а через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

**Не злоупотребляйте алкоголем**. Избыточный прием алкоголя повышает риск развития инсульта. Помните, что алкоголь может взаимодействовать с принимаемыми вами лекарствами и он опасен в больших дозах.

**Узнайте, нет ли у вас повышенного уровня холестерина.**Увеличение содержания холестерина повышает риск развития инсульта. Его снижения у большинства людей удается добиться диетой и физическими упражнениями, некоторым требуется медикаментозная терапия. Прием лекарств и подбор их дозы необходимо осуществлять под контролем липидного профиля крови и обязательно совмещать со специальной диетой.

**Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям врача для контроля диабета.** Наличие диабета повышает риск развития инсульта, но контролируя уровень глюкозы в крови, вы можете снизить риск его развития.Поработайте с вашим врачом для создания программы питания, отвечающей вашим нуждам и вашему стилю жизни.

**Используйте физические упражнения** **для повышения вашей активности в обычной жизни.**Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта. Если вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности, подходящие именно вам: велосипед, плавание, танцы и др.

**Откажитесь от соли, регулярно употребляйте фрукты, овощи и рыбу.**Снижение потребления соли на 100 ммоль/сутки (5,8 г поваренной соли – не более 1 чайной ложки) снижает смертность от инсульта на 23%.Употребление овощей и фруктов предупреждает инсульт вследствие активации антиоксидантных механизмов и меньшего количества полиненасыщенных жирных кислот, повышения содержания калия.Употребление жирной морской рыбы и лососевых 2-4 раза в неделю снижает риск развития инсульта на 48% по сравнению с теми, кто включал рыбу в свой рацион лишь раз в неделю и реже.

*Главный внештатный специалист невролог*

*управления здравоохранения Липецкой области*

*Щеголев Александр Юрьевич*