Можно ли избежать мозговой катастрофы?

Одним из самых грозных заболеваний, уносящих жизни, является мозговой инсульт. Известно, что каждая пятая женщина старше 55 лет и каждый шестой мужчина переносят инсульт. Половина из них не выживает после болезни, из оставшихся в живых более половины, становятся инвалидами. Беда может настигнуть либо самого человека, либо кого-то из его родственников. Но беспечность, наблюдаемая у большей части населения в отношении профилактики страшного недуга, просто поразительна. Людям не хочется думать о плохом и часто они отмахиваются от советов по профилактике. Спрашивается: можно ли избежать мозговой катастрофы? На сегодня  риск развития инсульта поддается и прогнозу, и профилактике. Прежде всего, надо предупреждать и своевременно лечить основные заболевания, осложнением которых часто является инсульт - атеросклероз сосудов и гипертоническую болезнь. Другие причины встречаются реже и их трудно выявить до развития инсульта. Поэтому поговорим о самых важных моментах, которые помогут избежать инсульта.

* Правильное питание и активное движение - вот лучшие средства профилактики ишемического инсульта. Диета чрезвычайно важна для профилактики инсульта, исследования показывают, что дефицит витамина B12 встречается у пожилых лиц намного чаще, чем принято считать. Рекомендуется принимать высокие дозы витамина B12, фолиевую кислоту для снижения уровня общего гомоцистеина (вещество, приводящее к тромбозам). При атеросклерозе повреждаются стенки крупных и мелких артерий, а их просвет суживается из-за отложения на их стенках атеросклеротических бляшек, образованных «плохим» холестерином - липопротеидами низкой плотности. Эти вредные вещества образуются в результате избытка в нашей пище жиров и недостатка белков. К тому же гиподинамия не позволяет лишним жирам расходоваться на энергетические нужды организма.
* Замечено, что инсульт реже случается у тех, у кого количество витамина С в питании соответствует норме. Этот витамин защищает артерии, снижает кровяное давление, а также количество холестерина в крови. Поэтому если регулярно пить сок, богатый витамином С, пусть даже не в больших дозах, можно уменьшить риск возникновения инсульта. Много витамина С в цитрусовых, клубнике, капусте, укропе и сладком перце. Кроме этого, надо регулярно употреблять в сыром виде капусту, морковь и помидоры, содержащие бета-каротин.
* Для предотвращения геморрагического инсульта нужно избегать стрессов - они вызывают резкие подъемы артериального давления, а также своевременно лечить заболевания почек и сердца - наиболее часто встречающиеся причины гипертонической болезни.
* Оральные контрацептивы следует принимать после консультации с гинекологом и исследования вязкости крови. Многочисленные опыты подтвердили: препараты, которые содержат эстрогены, существенно повышают риск ишемического инсульта, особенно у курящих женщин с повышенным артериальным давлением.
* Регулируйте физическую нагрузку. Люди, профессиональная деятельность которых связана с физической активностью, умирают на 18% раньше, чем те, кто занят трудом, не требующим нагрузок. По данным П. Коэнена фактор физической активности важен, но «выходя на получасовую пробежку, вы на эти полчаса разгоняете сердце, затем отдыхаете, и весь оставшийся день чувствуете себя отлично. Физический труд - совсем другая история: вы подвергаетесь нагрузкам восемь часов в день с ограниченными периодами отдыха. Вы поднимаете тяжести, совершаете много энергозатратных движений подряд». Такая активность слишком тяжела для сердечно-сосудистой системы.
* Чтобы избежать образования тромбов в результате повышения вязкости крови и различных возрастных заболеваний, принимайте аспирин - по 1/4 таблетки в день. Делайте это регулярно в течение нескольких месяцев. Но это средство противопоказано людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Отчасти заменяют аспирин препараты конского каштана, которые продаются в аптеках. Регулярно сдавайте кровь на протромбиновый индекс, чтобы понять необходимость приема аспирина.

Известная китайская мудрость гласит «Заниматься своим здоровьем нужно не за три дня до смерти, а за три года до начала болезни».

Николаева Татьяна Яковлевна

Главный внештатный невролог МЗ РС(Я), заведующий кафедрой неврологии и психиатрии МИ СВФУ, врач невролог высшей категории, доктор медицинских наук.