Первичная профилактика инсульта

Загрязнение окружающей среды, пребывание в состоянии хронического стресса, употребление вредной пищи из-за невозможности спокойно поесть – моменты, с которыми сталкивается большинство современных людей. Все они приводят к снижению функциональности сосудов, что сказывается на кровоснабжении головного мозга. Со временем к этому присоединяется возрастной фактор, ситуацию усугубляют гормональные перестроения в теле.

Первичная профилактика инсульта направлена на сведение к минимуму неблагоприятного воздействия этих моментов. Она должна быть комплексной и постоянной, тогда можно рассчитывать на желаемый эффект.

Контроль артериального давления

[Геморрагический инсульт](https://insultinform.ru/vidy-insulta/gemorragicheskij-insult) оказывается результатом повышения АД в 99% случаев. В группу риска попадают те, у кого данные показателя превышают 140 на 90 мм рт. ст. Артериальной гипертонией страдают пожилые, люди с избытком массы тела. Патологическое [повышение давления](https://insultinform.ru/profilaktika-insulta/davlenie-pri-insulte) может спровоцировать систематическое переохлаждение организма. Опасность представляют ненормированные физические нагрузки. При влиянии на организм хотя бы одного из перечисленных моментов рекомендуется приобрести тонометр и контролировать показатели АД. При выявлении гипертензии следует обратиться к терапевту за консультацией.

Профилактика тромбоза

Ишемический инсульт нередко возникает на фоне образования тромбов в сосудах и блокировки этими субстанциями просветов каналов. Такие структуры появляются в результате нарушения процесса свертываемости крови, повышения ее густоты, склонности тромбоцитов к склеиванию. Профилактика тромбоза предусматривает применение антикоагулянтов и антиагрегантов. Прием подобных препаратов показан людям с наличием в анамнезе тромбофлебита, варикозной болезни, плохими результатами анализов крови, любыми видами оперативного вмешательства. Медикаменты запрещено использовать самостоятельно, без назначения врача! Иначе в попытке избежать формирования тромбов можно спровоцировать другие осложнения.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Риск развития инсульта резко повышается у людей с высоким уровнем холестерина в крови и аритмией.

В первом случае из-за налипания на стенки кровеносных каналов холестериновых бляшек у человека может развиться атеросклероз сосудов головного мозга. Их просветы существенно сузятся, из-за чего нарушится кровоток, и мозговое вещество начнет испытывать дефицит кислорода и питательных веществ. При аритмии повышается вероятность выведения кровяных сгустков из полости сердца в сосуды, что также чревато ишемическим инсультом. Профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний необходимо заниматься комплексно, под руководством кардиолога.

Вредные привычки

[Курение](https://insultinform.ru/profilaktika-insulta/kurenie-privodit-k-insultu) и злоупотребление алкоголем в два раза повышают риск развития у человека инсульта и инфаркта. Спиртосодержащие напитки разрушают ткани стенок кровеносных каналов, снижают их эластичность, ускоряют изнашивание. Яды в составе такой продукции снижают производительность головного мозга.

Попадание в организм никотина приводит к спазму сосудов и повышению артериального давления. Эффект сохраняется в течение длительного времени. Исследования показали, что вероятность мозговой катастрофы напрямую зависит от количества сигарет в день. Если их будет не менее 20 штук, то кровеносные каналы не получат возможности расслабиться. Результатом станет «никотиновая гипертония», приводящая к стремительному снижению функциональности внутренних органов.

Профилактические осмотры

Каждый человек хотя бы раз в год должен посещать участкового терапевта и сдавать общие анализы. Это позволит оценить состояние организма, выявить проблемные места, вовремя начать лечение скрытых или хронических заболеваний. После 50-55 лет частоту посещений специалистов рекомендуется увеличить в два раза.

Профилактика инсультов под руководством врача включает такие моменты:

* проверка уровня холестерина и сахара в крови;
* [КТ](https://insultinform.ru/bolezni/golovnye-boli/chto-luchshe-kt-ili-mrt-golovnogo-mozga) или [МРТ головного мозга](https://insultinform.ru/bolezni/golovnye-boli/mrt-golovnogo-mozga);
* измерение артериального давления;
* оценка густоты крови и скорости ее свертывания;
* сопоставление веса человека с его оптимальной массой, подбор мероприятий для нормализации показателей;
* оценка психоэмоционального состояния посетителя, подбор антидепрессантов или успокоительных по показаниям.

Дополнительно может понадобиться посещение физиотерапевтического кабинета или врача по ЛФК. В комплексе все мероприятия способствуют снижению нагрузки на сердце, укреплению сосудистых стенок, нормализации кровотока и артериального давления.

Как избежать повторного инсульта

После инсульта пострадавшим приходится полностью менять свой образ жизни. Если этого не сделать, вероятность развития рецидива состояния составит практически 100%. Профилактика инсульта головного мозга в такой ситуации во многом повторяет первичный подход, но она значительно строже.

В ряде случаев дополнительно показано прибегать к медикаментозным подходам. Иногда в ход идут хирургические методы. Профилактика и лечение патологии на этом этапе должны быть согласованы с врачом. Лишь четкое соблюдение рекомендаций специалиста позволит минимизировать опасность повторной мозговой катастрофы, которая в большинстве случаев завершается летальным исходом.

Вторичная профилактика инсульта

.

Вторичная профилактика[ишемического инсульта](https://insultinform.ru/vidy-insulta/insult-levoj-storony) направлена на:

* лечение основного заболевания, которое привело к удару;
* повышение функциональности кровеносных сосудов, улучшение текстуры их стенок;
* устранение влияния на организм факторов, способных спровоцировать мозговую катастрофу;
* общее укрепление организма;
* снижение рисков развития осложнений на фоне патологического состояния.

Профилактика повторного ишемического инсульта никогда не прекращается. Соблюдение простых правил позволяет не только минимизировать риски рецидива, но и существенно повысить качество жизни пострадавшего.

Антигипертензивная терапия

Мониторинг артериального давления и борьба с его повышением – основа профилактики повторного инсульта. Основной целью подхода является предупреждение гипертонических кризов. Медикаментозное лечение должно быть постоянным. Препараты подбираются врачом с учетом особенностей ситуации и состояния пациента. Это могут быть отдельные лекарственные средства или целые комплексы.

Медикаментозная профилактика

Для предупреждения повторного инсульта нередко требуется [прием лекарственных препаратов](https://insultinform.ru/lechenie-insulta/preparaty-pri-insulte). Таблетки должны быть назначены врачом. Самостоятельное использование аптечных средств может привести к обратному эффекту и усугублению состояния пострадавшего.

.

Эффективная вторичная профилактика инсульта возможна лишь при условии четкого выполнения назначений врача. Попытки изменить график приема лекарств или их дозировки не позволят добиться более выраженных или стойких результатов. Это лишь создаст ненужную нагрузку на организм и спровоцирует развитие побочных реакций.

Диета

Питание пострадавшего от инсульта необходимо направить на укрепление сосудов и снижение уровня холестерина в крови. В рацион следует ввести морепродукты, овощи, фрукты и орехи – все это богато витаминами и минералами. При наличии у пациента лишнего веса следует контролировать калорийность блюд. Нельзя злоупотреблять простыми углеводами. На фоне гипертонии рекомендуется минимизировать объем соли в рационе и других продуктов, повышающих артериальное давление.

Хирургическое лечение

Радикальная профилактика геморрагического инсульта состоит в выявлении изменений сосудистых стенок и устранении негативных факторов. Особую опасность представляют аневризмы – выпячивания стенок артерий. Их обнаруживают с помощью МРТ, КТ и других методов диагностики, после чего удаляют [хирургическим путем](https://insultinform.ru/lechenie-insulta/operatsiya-posle-insulta), если консервативная терапия не помогает. В предупреждении ишемической мозговой катастрофы способно помочь протезирование сосудов. В них устанавливают специальные каркасы, позволяющие поддерживать оптимальный диаметр канала.

Массаж и ЛФК

Первичная и вторичная профилактика инсульта невозможна без введения в режим человека щадящих спортивных нагрузок. Регулярно выполняемые действия на 30% снижают вероятность развития мозговой катастрофы или ее рецидива.

Упражнения для профилактики удара должны подбираться с учетом физической подготовки. Это не должны быть интенсивные нагрузки на профессиональном уровне.

Длительных прогулок, пробежек, плавания и ежедневной разминки будет достаточно. Людям, уже пострадавшим от инсульта головного мозга, такие манипуляции в комплексе с профильной лечебной физкультурой еще и позволяют справиться с последствиями патологии.

Практика показывает, что комплексная профилактика инсульта сводит вероятность развития патологии практически к нулю. Люди из группы риска, соблюдающие перечисленные правила, на 70-80% повышают свои шансы на предупреждение мозговой катастрофы по сравнению с остальными. Главное, придерживаться рекомендаций постоянно, а не только в случае получения плохих результатов анализов или появления тревожных симптомов.