



### *Причины инсульта и его профилактика.*

Сосудистые заболевания головного мозга занимают одно из первых мест среди причин смертности населения в мире. Ежегодно в России инсульт поражает около 450 тысяч человек, последствия которого весьма плачевны. Причинами возникновения инсульта являются нарушение кровообращения в головном мозге. Из-за недостатка питания происходит закупорка артерии и повреждение сосудов головного мозга, что приводит к исчезновению или нарушению функций мозга. В результате возникает гибель мозговой ткани. В зависимости от повреждения сосудов инсульт подразделяют на два вида: геморрагический – наступает вследствие разрыва сосуда и последующего кровоизлияния; ишемический – характеризуется закупоркой сосудов, питающих головной мозг, что приводит к инфаркту мозга. Наиболее часто встречается ишемический инсульт. Наибольший риск возникновения инсульта возникает в возрасте от 40 лет и старше. Последствия инсульта

достаточно тяжелые. Это полная и частичная потеря подвижности, расстройства речи, памяти, психики.

Симптомы инсульта это сильная головная боль, сопровождающаяся тошнотой или рвотой, нарушение и потеря сознания, сонливость или сильное возбуждение, головокружение и потеря ориентации в пространстве и во времени, слабость и онемение в половине тела, нарушение зрения, речи, равновесия.

Причины, которые могут привести к закупорке сосудов или их разрыву, это высокое артериальное давление, которое увеличивает вероятность разрыва сосудов, атеросклероз, сердечнососудистые заболевания. Так же, нарушение липидного и углеводного обмена ведет к образованию холестериновых бляшек, что повышает риск развития инсульта. Алкоголь, курение, сахарный диабет, избыточная масса тела, возраст так же относятся к факторам риска. Чтобы избежать этого, необходимо проводить профилактику заболеваний.

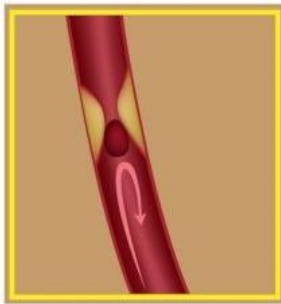
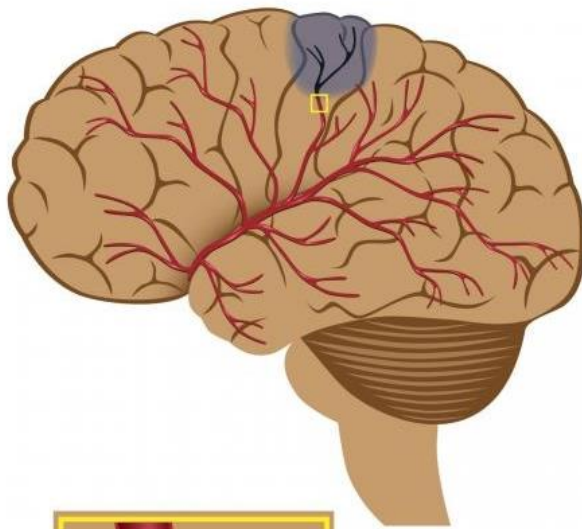
Известно, что профилактика заболевания гораздо эффективнее и дешевле его лечения. В первую очередь, необходимо правильно питаться: исключить жирную пищу, контролировать вес, больше двигаться. Если гипертония вызвана определенными заболеваниями, требуется постоянное медицинское наблюдение. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови (проверять раз в полгода после 40 лет). Количество холестерина напрямую зависит от массы тела. Стоит помнить, что избыточная масса тела в два раза увеличивает вероятность повышения давления, что ведет к возникновению сердечнососудистых заболеваний и инсульту.

Физическая активность – главная профилактика инсульта. Регулярные занятия помогают держать организм в тонусе, насыщая кислородом, улучшая кровоснабжение сердечной мышцы, снижая при этом давление.

Если Ваш возраст больше 40 лет, и у Вас повышенное давление, то Вам необходимо: регулярно наблюдаться у врача терапевта, раз в полгода проводить анализ крови, ЭКГ, УЗИ сосудов. При необходимости регулярно принимать сосудистые препараты, измерять артериальное давление.

В заключение хочется напомнить, что инсульт тяжелое заболевание, приводящее к инвалидности. Его гораздо легче предотвратить, чем лечить его тяжелые последствия. Проводите профилактику и будьте здоровы!

*Ischemic Stroke*



*Hemorrhagic Stroke*

