

Соблюдайте основные принципы питания при сердечно-сосудистых заболеваниях:

- исключите из рациона продукты, возбуждающие действующую на нервную систему. Это кофеин и кофеиносодержащие напитки: коктейли, энергетические напитки и лимонады, крепкий чай. Они увеличивают частоту сердечных сокращений, дополнительно нагружая сердечную мышцу.
- сократите потребление животного жира. Мясные консервы, жирная свинина и птица, все виды субпродуктов, колбасы, копчености и сало богаты вредным холестерином, который откладывается в сосудах в виде бляшек. Они могут нарушать кровоток, в том числе и в сосудах, питающих само сердце. Отваривайте, готовьте на пару или запекайте – готовьте без добавления дополнительного жира.
- Сократите количество соли в рационе. Соль задерживает воду в организме, в результате чего повышается артериальное давление, сердце вынуждено перекачивать увеличенный объем крови.
- Откажитесь от фаст-фуда, закусок и полуфабрикатов, в которых повышено содержание соли. Ограничьте количество солений и маринадов в своем рационе, не покупайте готовые соусы, копчености и колбасы.
- Не употребляйте алкоголь. В первые часы после принятия спиртного риск развития инсульта наиболее высок.
- Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
- Риск инсульта снижается при регулярном включении в рацион таких продуктов питания, как:
 - некоторые овощи: брюква, репа, редис, хрен, кресс-салат, особенно полезна капуста;
 - продукты, богатые бета-каротином и витамином С: морковь, помидоры, цитрусовые;
 - отвары ягод боярышника, шиповника и черноплодной рябины.

Как распознать инсульт?

Если симптомы инсульта налицо, проведите тест из трех заданий. Выполнение всех трех заданий затруднено? Немедленно вызывайте бригаду скорой помощи. О том, что у больного может быть инсульт, сообщите оператору по телефону.

1

Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.

2

Затем попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта.

3

Далее попросите повторить какое-нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики», г. Ульяновск,
ул Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmp2010@mail.ru, сайт: www.ocmp73.ru
Официальная группа Вконтакте:
<http://vk.com/medprof73>

СКАЖИ ЗДОРОВЬЮ - ДА!

Министерство здравоохранения
и социального развития
Ульяновской области

Инсульт - не приговор



ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»
Ульяновск 2014

Что такое инсульт?

ИНСУЛЬТ – это нарушение кровообращения в головном мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к параличу конечностей, нарушению речи и проблемам с памятью. Инсульт в настоящее время является одной из основных причин инвалидизации населения.

Инвалидами становятся 70–80 % выживших после инсульта, причём примерно 20–30 % из них нуждаются в постоянном постороннем уходе.

Симптомы инсульта

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишённые питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметны. Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем быстрее человек восстанавливается после инсульта.

Обычные симптомы инсульта:

- Головокружение, потеря равновесия и координации движений
- Проблемы с речью
- Онемение, слабость или паралич одной стороны тела
- Нарушения зрения
- Внезапная сильная головная боль

К чему приводит?

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта.

У многих людей, перенесших инсульт, остается частично или полностью парализованной одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации.

Страдают и интеллектуальные способности – память, познавательные функции.

Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но уменьшить риск достаточно просто.

Из-за чего развивается инсульт

При повышении уровня холестерина в артериях появляются атеросклеротические бляшки (отложения белков, транспортирующих холестерин). Они прикрепляются к стенкам артерий, затрудняя кровоток. Причина ишемического инсульта – образование тромбов, блокирующих и без того узкие кровеносные пути.

Сгустки крови могут образовываться из за плохой работы сердца или вследствие травмы, вызывающей разрывы сосудов в конечностях, брюшной или грудной полости. Кровоизлияния вызываются и повышением артериального давления – оно приводит к разрыву мелких сосудов в мозге.

Еще одна причина инсульта – разрыв аневризм, ненормально расширенных участков кровеносных сосудов. Но и эта проблема нередко вызывается и усугубляется повышенным давлением.

Итак, можно говорить о повышенном риске инсульта, если:

- кто-либо из ваших кровных родственников перенес инсульт или инфаркт миокарда;
- врачи диагностировали у вас склонность к микротромбообразованию;
- уже не первый год вы страдаете артериальной гипертонией, стенокардией, дисциркуляторной энцефалопатией;
- вы больны сахарным диабетом;
- вы заядлый курильщик, злоупотребляете алкоголем, употребляете наркотики;
- вес вашего тела значительно больше нормы, что свидетельствует о нарушении липидного обмена;
- у вас уже случались (или сейчас наблюдаются) серьезные нарушения мозгового кровообращения: нейродисциркуляторная дистония, транзиторные ишемические атаки, гипертонический церебральный криз.

К чему приводит?

- Повышенное артериальное давление
- Высокий уровень холестерина
- Диабет
- Ожирение и избыточный вес
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Курение
- Употребление наркотиков
- Употребление алкоголя

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет ин-сульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин.

Профилактика инсульта



1 Знайте и контролируйте свое артериальное давление.



2 Физические нагрузки должны войти в привычку. При достаточной двигательной активности улучшаются свойства крови, снижается риск тромбообразования. Пациентам, имеющим хронические заболевания, необходимо консультироваться с лечащим врачом по поводу характера и интенсивности нагрузок.



3 Откажитесь от курения. Никотин вызывает сужение сосудов и стимулирует прогрессирование атеросклероза, поэтому отказ от курения – одна из главных мер профилактики.



4 Проверяйте уровень сахара в крови. Сахарный диабет связан с повышенным риском для поражения сосудов.



5 Избегайте стрессов – роль стресса в повышении риска инсульта хорошо изучена и доказана. Учитесь избегать конфликтов, позитивно смотреть на жизнь. Если вы не можете справиться с проблемой самостоятельно, обратитесь за помощью к специалистам.



6 Контролируйте содержание жиров в крови. Нарушение липидного состава крови ведет к развитию атеросклероза и повышает риск инсульта. Если уровень холестерина повышен, врач может посоветовать антиатеросклеротическую диету и препараты, нормализующие липидный спектр крови.



7 Добавляйте в пищу как можно меньше соли, откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.