

Мифы об инсульте.



Миф первый: инсульт невозможно предотвратить

На самом деле комплекс профилактических мероприятий позволяет значительно снизить заболеваемость инсультом. К немедикаментозной профилактике инсульта относятся такие меры, как контроль артериального давления, уровня холестерина, глюкозы крови, отказ от курения и избыточного употребления алкоголя, адекватное количество физических нагрузок, соблюдение диеты с низким содержанием соли и жира. Даже если человек уже перенес острое нарушение мозгового кровообращения, соблюдение всех этих рекомендаций, медикаментозная коррекция некоторых показателей и лечение сопутствующих заболеваний под наблюдением специалистов позволяют снизить риск повторного развития инсульта.

Миф второй: инсульт не может быть вылечен и поэтому не требует немедленной помощи.

Инсульт требует немедленного лечения, так как угрожает жизни больного. Наиболее эффективная помощь при инсульте может быть оказана в течение 3-5 часов после развития симптомов. Поэтому при появлении первых симптомов необходимо как можно скорее обратиться за специализированной медицинской помощью.

Миф третий: инсульт – заболевание пожилых.

Вероятность развития острого нарушения мозгового кровообращения действительно увеличивается с возрастом. Однако инсульт может случиться с человеком любого возраста, этому заболеванию подвержены даже новорожденные и дети до 15 лет.

Миф четвертый: удар, инфаркт – это заболевания сердечно-сосудистой системы. Острое нарушение мозгового кровообращения, или инсульт, иногда также называют апоплексией, или апоплексическим ударом. Ишемический инсульт, который происходит в результате закупорки сосудов и прекращения тока крови, называют также инфарктом головного мозга.

Миф пятый: восстановление может происходить только в течение первых нескольких месяцев.

Процессы восстановления действительно протекают с наибольшей интенсивностью в первые месяцы от начала заболевания. Однако реабилитация и восстановление нарушенных функций после инсульта при соответствующем лечении продолжают в течение всей дальнейшей жизни человека.

Факторы риска развития инсульта.

Есть состояния или болезни, которые могут увеличивать риск инсульта. Это: гипертоническая болезнь, особенно – так называемая нестабильная гипертония, когда есть значительные перепады артериального давления

- сахарный диабет
- одно из нарушений сердечного ритма, а именно – фибрилляция предсердий
- абдоминальный тип ожирения (окружность талии более 88 см у женщин, и более 102 см у мужчин)
- частый стресс и психоэмоциональные перегрузки
- гиподинамия
- потребление соли более 5 грамм в день (более чайной ложки)
- употребление спиртного более 30-50 грамма крепкого алкоголя в день, 150-200 г вина или 500 гр пива

- табачный дым, в том числе и пассивное курение

Если к вам можно применить любой из этих пунктов – знайте – вам стоит особенно внимательно следить за своим состоянием. Нужно располагать всей информацией о симптомах инсульта, следить своим весом и контролировать артериальное давление. Если у вас сочетание нескольких пунктов из этого списка – вы в серьезной зоне риска, и все профилактические меры для вас строго обязательны.

Берегите себя.

