

Ритм жизни сегодня сумасшедший, и люди порой сами загоняют себя. Неслучайно в последнее десятилетие врачи всё чаще говорят о том, что появилась новая группа риска по инсульту. Это относительно молодое и весьма активное население, живущее и работающее с повышенными физическими и психическими нагрузками.

Впрочем, и другая группа риска – пожилые люди – меньше не стала.

В нашей стране инсульт происходит каждые четыре минуты. И только 20 % пациентов, перенесших болезнь, возвращаются к прежнему образу жизни. Чтобы предупредить катастрофу, необходимо изменить стиль жизни и внимательно относиться к своему здоровью

Факторы риска

Непосредственным толчком к развитию инсульта чаще всего становится стресс, который всегда приводит к повышению артериального давления, увеличению числа сердечных сокращений. Кроме того, во время стресса возрастает риск спазмирования сосудов, повышается свертываемость крови, что ведет к образованию тромбов.

Курение провоцирует повышение артериального давления, уменьшение количества кислорода в крови. Кроме того, никотин и другие токсичные вещества, которые содержатся в табаке, вызывают спазмы сосудов и способствуют образованию холестериновых бляшек.

Злоупотребление алкоголем также нередко приводит к болезни. Спиртные напитки повышают артериальное давление, а значит, и риск инсульта. Однако употребление небольшого количества хорошего красного вина благотворно воздействует на сосуды.

Лишний вес увеличивает нагрузку на сердце. Полные люди чаще страдают гипертонией, сердечными заболеваниями, диабетом – все это подводит их к инсульту.

Гиподинамия ослабляет организм. Тренированные люди легче переносят нагрузки и стресс. Физическая активность улучшает кровообращение.

Диабет повышает риск инсульта, так как колебания уровня сахара в крови пагубно воздействуют на систему циркуляции крови. Внимательно отслеживая свое состояние, правильно питаясь и выполняя другие рекомендации по лечению диабета, инсульта можно избежать.

Аритмия, ишемическая болезнь сердца и другие сердечно-сосудистые заболевания могут привести к инсульту. Необходимо уделять внимание их лечению, вести здоровый образ жизни.

Инсульт чаще развивается у мужчин, однако у женщин старше 35 лет, которые принимают гормональные контрацептивы, риск заболевания может возрасти (особенно если женщина курит). Поэтому прежде чем начинать прием таких препаратов, необходимо проконсультироваться с терапевтом.

Распознай инсульт вовремя!

Часто при инсульте человек теряет сознание. Но иногда развитие болезни не так заметно и проявляется неожиданным изменением походки, слабостью рук (человек не может их поднять), путаной речью или непониманием слов собеседника, изменениями мимики (неподвижна одна половина лица, уголок губ с одной стороны опущен, глаз не закрывается, человек не в состоянии улыбнуться).

Возможна потеря равновесия и даже внезапное падение, сопровождающееся временной потерей зрения, головной болью. Симптомы проходящей ишемической атаки такие же.

При геморрагическом инсульте перед потерей сознания предметы начинают видеться в красном свете. На лбу выступает пот, усиленно пульсируют сосуды на шее, иногда начинается рвота.

Человека, у которого развился инсульт, необходимо как можно скорее доставить в больницу – ему нужна медицинская помощь.

Даже если у тебя в семье были случаи инсульта и ты страдаешь болезнями, которые провоцируют его развитие, беды можно избежать. **Придерживайся следующих рекомендаций.**

1. Правильно питайся

Предпочтение отдавай овощам и фруктам, а также зерновым кашам. Помни, что во избежание формирования бляшек необходимо контролировать уровень холестерина в крови.

Поэтому мясо должно быть нежирным, старайся заменять его рыбой хотя бы 2-3 раза в неделю. Не забывай включать в рацион нежирные молочные продукты. Пей побольше воды. А самое главное – ограничь количество соли: злоупотребление способствует развитию гипертонии. Также необходимо ограничить употребление алкоголя.

2. Понижай давление

Если твое давление постоянно выше, чем 140/90 мм рт. ст., чтобы его понизить, необходимо принимать специальные препараты. Врач должен подобрать лекарства, которые без побочных эффектов позволят держать давление в норме.

3. Бросай курить

Курение удваивает риск инсульта. Если ты бросишь сейчас, через несколько лет риск заполучить инсульт у тебя будет не выше, чем у некурящих.

4. Больше двигайся

Выдели хотя бы полчаса в день для физической активности: это может быть пробежка, езда на велосипеде, плавание или обычная прогулка. Более серьезные занятия спортом (если они тебе не противопоказаны) еще больше укрепят организм.

5. Контролируй вес

Избавившись от лишних килограммов, ты поможешь своему сердцу наладить работу и избежишь многих проблем.

В народной медицине накоплен вековой опыт лечения разных недугов. Есть рецепты, которые направлены на предотвращение

инсультов путем очищения сосудов от холестерина и укрепления сосудистых стенок. Лечение с помощью природных лекарств должно быть дополнением к основному, а не единственным.

Как предотвратить инсульт головного мозга народными средствами, рассмотрим в виде нескольких популярных рецептов.

❖ **Цитрусово-медовая смесь.**

Для того чтобы приготовить не только полезное, но и вкусное лекарство потребуются лимон и апельсин по 1 штуке, а также 1 столовая ложка меда. Цитрусовые следует тщательно вымыть и измельчить вместе с кожурой в мясорубке. Сок отжать, а в полученную массу добавить мед и тщательно перемешать. Лечебное средство принимают по чайной ложке после еды. Оно прекрасно чистит сосуды от отложений и снижает уровень «вредного» холестерина.

❖ **Настойка из девясила**

Измельченный сухой корень растения (30 грамм) помещают в стеклянную емкость и заливают водкой (1 литр). Настаивают в темном прохладном месте 1,5 месяца. Принимают ежедневно по 25 капель до еды. Лекарственное средство предназначено для лечения атеросклероза сосудов.



Прежде чем воспользоваться народными средствами для профилактики инсульта, следует обязательно проконсультироваться у врача о целесообразности приема этих средств.



**КОМПЛЕКСНЫЙ
ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ**

**Краевое государственное бюджетное
учреждение социального
обслуживания "Комплексный центр
социального обслуживания
населения «Краснотуранский»**

*Как защитить себя от
инсульта: 5 золотых
советов*



**Буклет разработан по материалам интернет
ресурсов**