

ИНСУЛЬТ ПОМОЛОДЕЛ

Татьяна Шевченко

Инсульт – острая гибель клеток коры головного мозга. Увы, разрушенные участки мозга восстановлению не поддаются. Диагноз страшного заболевания ежегодно ставят почти пятистам тысячам россиян. По словам заведующей кабинетом профилактики КЦГБ Н. БЫКОВОЙ, в Котласе инсультов также меньше не становится, наоборот, все острее наблюдается тенденция к увеличению. В 2003 году с таким диагнозом погибло двадцать три процента от общего количества поступивших в стационар. К тому же этот недуг стал поражать даже тридцатилетних! К слову, в 1998 году диагноз «инсульт» поставили трем горожанам в возрасте до 45 лет, а в 2003 году – уже восемнадцати. Пик заболеваемости приходится на сезоны смены погоды: на январь (этот месяц совпадает с большим количеством праздничных дней), октябрь-ноябрь и апрель.

Причины гибели клеток коры головного мозга – стрессовые, экологические нагрузки. Они «бьют» по сосудам, которые теряют эластичность, а образующиеся вследствие этого атеросклеротические бляшки суживают, а то и полностью перекрывают просвет артерий. В результате страдает необычайно чувствительный к недостатку крови и кислорода мозг, частично или полностью поражается центральная нервная система.

Основные факторы, в результате которых может развиваться инсульт:

- 1) артериальная гипертония (любой длительный «подскок» давления (гипертонический криз) – путь к сосудистому спазму, кровоизлияниям;
- 2) повышенный уровень холестерина (кстати, он не связан напрямую, как это принято считать, с общим ожирением, и при среднем весе часто зашкаливает). Следует помнить, что нормальный уровень холестерина в крови – 5,2 мм/л;
- 3) ожирение и ряд препаратов, используемых для коррекции веса;
- 4) неправильное питание (увеличение потребления жирной пищи, алкоголя);
- 5) курение (табачный дым, независимо от того, куришь активно или пассивно, оказывает вредоносное влияние);
- 6) гиподинамия;
- 7) стрессы;
- 8) сахарный диабет, который серьезно повреждает сосуды.

Следует внимательно относиться ко всем перечисленным факторам. Если диагноз «артериальная гипертония» поставлен, лечите ее упорно и планомерно. Таким образом вдвойне можно снизить вероятность инсульта. А после сорока лет нужно обязательно, раз в год, проверять кровь на холестерин. Появилась тенденция к росту? Посидите на диете два-три месяца. Исключите жирные сорта мяса, говяжью печень, сливочное масло замените на мягкое (в баночках), ешьте раз в неделю одно яйцо, постоянно – овсяную или геркулесовую каши, употребляйте больше овощей и ягод: черную смородину, черноплодную и обыкновенную рябину, бруснику.

Отличной профилактикой инсульта является физическая активность. Для того, чтобы снизить вероятность возникновения тяжелого недуга, нужно заниматься не менее 3,5 часа в неделю упражнениями. Компенсировать это смогут 30-40 минут ежедневной прогулки в быстром темпе.

Любям группы риска нужно быть особенно бдительными, чтобы не пропустить «предвестников» мозговой катастрофы, которые очень часто маскируются под другие, очень распространенные болезни. К примеру, мучают приступы головной боли, случаются головокружения, периодически и кратковременно нарушаются зрение, речь, ухудшается память, ощущается онемение (даже незначительное) конечностей, неожиданно путается сознание, скачет давление, наблюдаются неустойчивое сердцебиение и другие признаки.

При первых появлениях симптомов не надейтесь на «авось», а сразу обращайтесь к врачу.