

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА



В мире ежегодно от инфарктов и инсультов умирают около 12 миллионов человек. Этим заболеваниям подвержены как бедные, так и богатые. В большинстве случаев люди полагают, что это болезни мужчин средних лет. На самом деле от инфарктов и инсультов страдают и мужчины, и женщины. Женщины наиболее подвержены риску заболевания после наступления менопаузы. Но не все так страшно – вы можете принять меры для предупреждения инфарктов и инсультов.

Что такое инфаркт?

Нормальное сердце.

Сердце человека величиной с кулак, но при этом является самым сильным мускулом человеческого тела. С каждым сокращением сердце перекачивает кровь, доставляя кислород и питательные вещества во все части тела. У человека, находящегося в состоянии покоя, сокращение сердечной мышцы происходит с частотой 70 ударов в минуту. Количество ударов

Инфаркт

Само сердце получает кислород и питательные вещества через кровеносные сосуды, называемые коронарными артериями. Когда прекращается кровоток в сердце, то уменьшение притока кислорода и питательных веществ может вызвать серьезное повреждение этого жизненно важного органа. Когда прекращение кровотока происходит внезапно, возникает инфаркт. Если закупорка артерий лишь частичная и в сердце начинает поступать меньше крови, то это может вызвать болевые приступы в груди, называемые стенокардией. Это может не вызвать значительного повреждения сердечной мышцы, но служит предостережением человеку о возможности развития у него обширного инфаркта. Инфаркт можно также называть инфарктом миокарда или коронарным тромбозом. Вам могут встретиться другие термины, в том числе: коронарная болезнь сердца, ишемическая болезнь сердца, окклюзия коронарной артерии или стенокардия.

Что такое инсульт?

Нормальный головной мозг.

Головной мозг может функционировать лишь в том случае, если через него проходит поток крови. Два крупных кровеносных сосуда, расположенные по обе стороны шеи, поставляют кровь из сердца в головной мозг. Кровеносные сосуды разветвляются и становятся все меньше и меньше до тех пор, пока крошечные кровеносные сосуды не обеспечат кислородом и питательными веществами все части головного мозга.

Инсульт

Инсульт возникает таким же образом, как и инфаркт, но происходит в головном мозге. Если прерывается поступление крови в головной мозг, то головной мозг лишается обеспечения кислородом и питательными веществами. Это вызывает повреждение ткани головного мозга, которое мы называем инсультом. Обширный инсульт может также называться внутримозговым кровоизлиянием или внутримозговым тромбозом. Вы можете встретить другие термины, в том числе «цереброваскулярное нарушение» или «преходящее нарушение мозгового кровообращения».

Что вызывает инфаркты и инсульты?

Инфаркты и инсульты вызываются главным образом окклюзией, которая препятствует поступлению крови в сердце или головной мозг. Наиболее распространенной причиной этого является возникновение жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих сердце или головной мозг. Они сужают кровеносные сосуды и делают их менее гибкими. Это явление иногда называется атеросклерозом или атеросклерозом. В этом случае повышается вероятность закупорки кровеносных сосудов сгустками крови. Когда это происходит, кровеносные сосуды не могут снабжать кровью сердце и головной мозг, которые становятся поврежденными.

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА (Памятка для населения)

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения — разрыв, спазм или закупорка тромбом одного или нескольких сосудов мозга.

Наиболее часто последствиями инсульта являются двигательные нарушения (парезы, параличи) и интеллектуальные расстройства (нарушения памяти, внимания, скорости мыслительных процессов).

КАКОВЫ РАННИЕ ПРЕДВЕСТНИКИ ИНСУЛЬТА?

1. Внезапное онемение или слабость мышц лица, рук, ног, особенно на одной стороне тела.
2. Внезапная спутанность сознания, нарушение речи.
3. Внезапное нарушение зрения одного или обоих глаз.
4. Внезапное нарушение походки, координации, равновесия, головокружение.
5. Внезапная сильная головная боль неизвестной причины.

Не игнорируйте эти симптомы, даже если они исчезли. Срочно вызывайте скорую помощь. Экстренная медицинская помощь имеет очень важное значение, поскольку некоторые

лекарства против инсульта помогают только в тех случаях, когда правильный диагноз и лечение начато через относительно короткое время после возникновения инсульта.

Факторами риска развития инсульта являются: стрессы, колебания атмосферного давления, переутомление, вредные привычки — алкоголь и курение, избыточный вес, сахарный диабет, гиподинамия, повышение холестерина в крови (атеросклероз), повышение артериального давления.

Самым эффективным для профилактики инсульта является воздействие на эти факторы:

- Принимайте постоянно назначенные врачом лекарства от давления.
- **КУРЕНИЕ.** Нужно отказаться от курения.
- **СЛЕДИТЕ ЗА ВАШИМ ВЕСОМ.** К сожалению, большинство из нас склонны к чрезмерному увлечению едой. Соблюдайте сбалансированную диету.
- **УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.** Регулярные физические упражнения очень полезны. Следует стремиться к регулярным упражнениям не менее 3 раз в неделю продолжительностью 30-45 минут. Речь идет о привычных нагрузках: пеших прогулках, плавании, езде на велосипеде и даже работе в саду. Также наряду с физическими нагрузками рекомендуются периоды релаксации и расслабления. Это может быть чтение, прослушивание музыки, дополнительный дневной сон.
- **СТРЕСС.** Лучшим средством от стресса являются физические упражнения и приятные эмоции.

Памятка по профилактике инфаркта

Правильный рацион питания — сбалансированный, включающий большое количество овощей и фруктов, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыба и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

Регулярная физическая активность — минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса.

Воздержание от употребления табака — сигарет, трубок, сигар, жевательного табака, пассивного курения. Снижение риска развития заболевания через год отказа от табакокурения более 50%.