

## Руководство по профилактике инсульта

### 1. Контролируйте свое артериальное давление.

Как показывает статистика, из 100 больных гипертонией лишь половина знает о своем повышенном артериальном давлении (хотя гипертоника, как правило, видно за версту - по характерному цвету лица, напряженности мимики, нередко солидным габаритам). И только 10 -15 человек из 100 держат его, так сказать в узде ежедневным контролем и приемом лекарств.

Если вы страдаете артериальной гипертонией, регулярно (дважды в день!) следите за артериальным давлением. Простая вещь: на работе и дома должен быть тонометр.

Как ни удивительно, но именно от тонометра очень часто зависит: разделить жизнь на "до" и "после" или нет. Когда в конце 80-х годов во всем мире проводилась программа с красивой аббревиатурой МОНИКА, ставившая целью снижение смертности от сердечных заболеваний, кардиологи даже не предполагали, как озадачат их полученные результаты. Оказалось, что одно только измерение давления и удержание его в норме сократило количество инфарктов миокарда на 19-21%, но в то же время число инсультов снизилось на 43 - 45%!

Курируя в начале 90-х годов Новолипецкий металлургический комбинат, сотрудникам Института неврологии РАМН удалось на те же 45% снизить заболеваемость инсультом, лишь измеряя и контролируя артериальное давление.

В Японии приняли специальную государственную программу по контролю за артериальной гипертонией, после чего средний возраст ее жителей приблизился к 82 годам. А ведь еще недавно Страна восходящего солнца занимала второе место в мире по частоте геморрагических инсультов.

### **Какое давление считать критическим?**

Согласно критериям Всемирной организации здравоохранения, давление свыше 140/90 мм ртутного столба признается артериальной гипертонией. Однако необходимо иметь в виду, что жестких цифр нет, и нельзя придерживаться этого ориентира. Если у человека всю жизнь было давление 90/60 (особенно часто это встречается у женщин), то его повышение до 130/80 нередко реализуется в гипертонический криз. С другой стороны, было бы неграмотно "сбивать" давление до 130/80 тем, у кого оно длительное время держалось на уровне 170/100: ведь резкие колебания крайне опасны. Однако в любом случае "перевал" за 140/90 - причина для обращения к врачу и приема специальных лекарств.

**2. Снижайте количество выкуренных сигарет в день**, если вы курите, и в дальнейшем совсем откажитесь от этой вредной привычки.

**3. Употребляйте алкоголь умеренно** (не более 2 бокалов вина в день или 50 мл крепких напитков). А лучше вообще не пейте - в мире есть очень много других удовольствий.

**4. Необходимо знать о наличии или отсутствии каких-либо нарушений сердечного ритма.** Для этого достаточно один раз в полгода снимать ЭКГ. Основное направление предотвращения инсульта при мерцательной аритмии - это уменьшение вероятности образования тромбов в полостях сердца, что достигается приемом лекарственных средств.

**5. Выясните уровень холестерина крови.** При повышении его обратитесь к врачу. Выполняйте все его рекомендации по контролю уровня холестерина.

**6. Если Вы страдаете сахарным диабетом,** то следуйте рекомендациям врача и не давайте уровню сахара крови подниматься выше нормы.

**7. Занимайтесь физическими упражнениями. Ведите активный образ жизни.**

Сегодня дошло до того, что крой мужского костюма уже заранее предполагает местечко для "трудовой мозоли" - брюшка. При занятиях физическими упражнениями очень важна регулярность и разумность нагрузок. Это позволит Вам постепенно избавиться от лишнего веса и поддерживать форму.

Есть так называемый синдром выходного дня: 40-50-летний человек всю неделю сидит в конторе за компьютером или занимается канцелярской работой и при этом имеет минимум физической активности. А на выходные едет на дачу к любимой теще помочь по хозяйству: вскопать грядки, построить баньку, починить крыльцо... В лучшем случае он отделается болью в растянутых мышцах, вывихнутыми суставами или порезами. А нередко после поднятия очередного бревна бедняга так и останется на месте, пока "Скорая" не увезет его с диагнозом "инфаркт миокарда" или "инсульт".

Физические нагрузки надо выбирать "по плечу", по возрасту, по здоровью и по совету специалиста.

**8. Питайтесь сбалансировано**, избегая перебора соленого и острого, особенно на ночь.

**9. Сохраняйте эмоциональное равновесие**, по возможности занимая позицию "над схваткой".

Если Вы остро реагируете на события, сильно переживаете, сердитесь, сделайте очень простую вещь: попробуйте сжимать теннисный мячик. Вы не только выплесните излишние эмоции, но и ... не сможете больше злиться, поскольку психологически уже переключились.

Кстати, образное выражение "упал - отжался" - идеальная рекомендация при такой ситуации. И не случайно психологи Японии додумались до резиновых чучел начальников, которых подчиненные с удовольствием дубасят палками. Найдя выход накопившемуся за день негативу, они получают колоссальную разрядку, а значит, не наживут язву, гипертонию. Ведь для организма нет ничего страшнее нереализованных, "зажатых" эмоций. Это надо четко понимать и учиться самим выстраивать собственное эмоциональное благополучие.

***При возникновении первых симптомов инсульта  
срочно обращайтесь к врачу!!!***

*Источник: <http://www.stroke-center.ru/patient/p4.htm>*