

Правила здорового образа жизни

Рост заболеваемости и смертности от инсультов в Республике Беларусь обусловлен объективными и субъективными факторами: старением населения, ростом психоэмоциональных нагрузок, финансово-экономической ситуацией, изменением характера питания, условий жизни, труда. А также наличием у значительной части жителей многих поведенческих факторов риска – в первую очередь широкая распространенность курения, употребление алкогольных напитков, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, отсутствие у жителей республики мотивации к заботе о собственном здоровье, соблюдению здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни играет важнейшую роль в предотвращении инсульта. Итак, что же можно сделать, чтобы снизить риск возникновения острых нарушений кровообращения головного мозга?

• Отказ от вредных привычек

Сюда относится, прежде всего, курение. Никотин и другие составляющие табачного дыма оказывают неблагоприятное влияние на состояние сосудистой стенки, приводя к ее повышенной плотности и хрупкости. Также курильщики со стажем намного чаще страдают артериальной гипертензией, являющейся одним из основных факторов возникновения инсульта как у мужчин, так и у женщин. Помимо курения, важно избегать злоупотребления алкогольными напитками, которые приводят к повышению уровня артериального давления и снижают устойчивость клеток головного мозга к недостатку кислорода.

• Правильное питание

Профилактика инсульта немыслима без здорового питания, которое позволяет снизить излишний вес, предотвратить развитие атеросклероза или уменьшить выраженность его проявлений, избежать дефицита важных для сосудов и сердца веществ. Правильное питание – это не просто соблюдение диеты нужной калорийности. Оно также подразумевает:

- снижение в рационе вредных насыщенных жиров (сливочного масла, сала, животных жиров);
- обогащение меню пищевыми волокнами (свежими овощами, фруктами, ягодами, хлебом из отрубей);
- дополнительное введение полиненасыщенных жиров (рыбы, растительных масел), витаминов и минералов.

• Физическая активность

Регулярные физические нагрузки позволяют достигнуть хорошего уровня тренированности организма, поддерживать в тонусе все системы. Утренняя гимнастика, пробежки или ходьба на свежем воздухе укрепляют сосудистую стенку и нормализуют артериальное давление, способствуют снижению веса.

• Контроль артериального давления

Повышенное артериальное давление – ведущая причина возникновения острых нарушений кровообращения головного мозга. У гипертоников

значительно чаще отмечают тяжелые формы инсульта, с летальным исходом или инвалидностью, а также повторные атаки нарушений мозгового кровообращения. Именно поэтому профилактика инсульта и у мужчин, и у женщин обязательно включает контроль артериального давления.

Как распознать инсульт, если рядом нет врача? Существует довольно простой тест Face Arm Speech Test («лицо–рука–речь–тест»). Итак, если вы заподозрили, что у человека развивается инсульт:

- Попросите его улыбнуться или раздвинуть губы. Если уголок рта опущен – это может быть признаком инсульта.

- Предложите ему поднять руки. В положении сидя – на 90%, в положении лежа – на 45%. Их достаточно подержать пять секунд. Если человек не способен выполнить этот тест, – повод вызвать скорую медицинскую помощь.

- Спросите его о чем-нибудь. Если ваш собеседник начнет путаться или переставлять слова, – набирайте номер 103.

При наличии даже одного признака немедленно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи!

Измените свой образ жизни, откажитесь от вредных привычек, сделайте выбор в пользу здоровья!