**ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МОЗГА**

Все знают о страшных последствиях инфаркта мозга: полная или частичная потеря подвижности, расстройства речи, памяти и психики, мучения как для больного, так и его близких. Профилактика инфаркта мозга, как и большинства заболеваний, гораздо эффективней и дешевле его лечения. После перенесенного заболевания не многие люди могут вернуться к полноценной жизни, а последовательная профилактика инфаркта мозга способна давать достоверное значительное снижение вероятности болезни.

 Выделяют два основных типа инфаркта мозга: ишемический (связанный с недостаточным кровоснабжением какого-либо участка мозга) и геморрагический (кровоизлияние в вещество мозга или под его паутинную оболочку). Ишемический инфаркт мозга имеет значительно более широкую распространенность, поэтому в этой статье мы сфокусируемся именно на нем.

 Причины развития ишемического инфаркта мозга могут быть разными. Основная причина – атеросклероз артерий, снабжающих мозг кровью. При атеросклерозе происходит поражение артерий: сначала под их оболочкой начинают откладываться липиды, далее поражение нарастает. Внутренняя стенка сосудов при этом становится легко уязвимой, при повреждении на ней начинают образовываться тромбы, мешая свободному току крови. В образовании тромбов большую роль имеют тромбоциты (кровяные пластинки), участвующие в свертывании крови.

 Инфаркт мозга может возникать при попадании эмбола (тромба, оторвавшегося в удаленной артерии), попавшего в сосудистый бассейн мозга. Источником эмбола могут быть пораженные клапаны сердца, а провоцирующим фактором – мерцательная аритмия («недружное» сокращение мышечных волокон желудочков сердца).

 Инфаркт мозга может развиться при недостаточном поступлении крови к мозгу из-за понижения давления и других нарушений кровообращения (слишком медленный ритм сердца, болезни сердца).

 Учитывая приведенные данные об опасности сосудистой катастрофы, не остается никаких сомнений в значении профилактики инфаркта мозга.

 Предупреждение болезни должно воздействовать на факторы ее возникновения. К сожалению, не на все факторы мы имеем возможность воздействовать. Для начала перечислим те, на которые мы повлиять не в силах. Это возраст (после 55 лет риск инфаркта мозга резко возрастает, удваиваясь каждые 10 лет), пол (мужчины имеют большую склонность к инфаркту мозга) и врожденная предрасположенность (генетические факторы). На другие причины возникновения инфаркта мозга можно воздействовать, поэтому их и методы борьбы с ними стоит рассмотреть детально.

* Диета. Этот способ профилактики должен воздействовать в первую очередь на предупреждение развития атеросклероза. Соответствующая диета подразумевает ограничение продуктов, содержащих холестерин и животные жиры. В рационе должно быть повышенное количество белков, фруктов, овощей и злаков, растительного масла. Полезной является морская рыба, что связанно с наличием в ней ненасыщенных жирных кислот, предупреждающих поражение сосудов.
* Физические нагрузки должны войти в привычку. Это очень действенный фактор профилактики ожирения, сахарного диабета второго типа, артериальной гипертензии, которые являются серьезными факторами риска. При этом улучшаются свойства крови, снижается риск тромбообразования. Риск преждевременной смерти при условии выполнения регулярных физических упражнений снижается примерно на 30%. Пациентам, имеющим хронические заболевания, необходимо консультироваться с лечащим врачом по поводу характера и интенсивности нагрузок.
* Курение повышает риск развития ишемического инфаркта мозга несколькими путями. Никотин вызывает сужение сосудов и стимулирует прогрессирование атеросклероза, и отказ от курения – одна из главных мер профилактики.
* Борьба с сахарным диабетом. Сахарный диабет связан с повышенным риском для поражения сосудов и интенсивного развития атеросклероза. В связи с этим, тщательный контроль сахара крови у больных сахарным диабетом является жизненной необходимостью.
* Борьба со стрессом. Роль стресса в повышении риска инфаркта мозга хорошо изучена и доказана. Учитесь избегать конфликтов, позитивно смотреть на жизнь, что особенно актуально в наше кризисное время. При невозможности справится с проблемой самостоятельно, обращайтесь за помощью к специалистам.
* Контроль артериального давления. Артериальная гипертония и атеросклероз - тесно связанные заболевания, поэтому их лечение и профилактику необходимо проводить параллельно. Важным моментом является регулярное измерение давления с профилактической целью.
* Контроль липидемии или содержания жиров в крови. Нарушение липидного состава крови ведет к развитию атеросклероза, что повышает риск инфаркта мозга. При обнаружении повышенного уровня холестерина и других факторов, указывающих на возможность риска атеросклероза, необходимо перейти на антиатеросклеротическую диету и, при надобности, прибегнуть к приему препаратов, нормализующих липидный спектр крови.
* Заболевания сердца. Описывая механизмы развития инфаркта мозга, мы обращали внимание на то, как болезни сердца влияют на его возникновение. Эти проблемы часто тесно связаны, схожи и причины их возникновения, и меры профилактики. В том и другом случае, при повышенном риске тромбоэмболии, ведущая роль в медикаментозной профилактике сердечно-сосудистых катастроф (инфаркт миокарда, инфаркт мозга) принадлежит профилактическому приему ацетилсалициловой кислоты. Последняя занимает особое место в профилактике, поэтому познакомимся с ней поближе.

 Применение ацетилсалициловой кислоты (АСК) – один из важнейших способов профилактики инфаркта мозга. Как отмечено выше, образование тромбов, а также попадание эмболов в сосуды головного мозга является частью механизма возникновения заболевания. В основе действия ацетилсалициловой кислоты лежит подавление ферментов тромбоцитов, которые влияют на сужение сосудов и свертываемость крови. Такое воздействие на тромбоциты снижает свертываемость крови, чем и достигается профилактическое действие. АСК необратимо действует на тромбоциты, поэтому достаточно всего одного приема препарата в сутки.

 Очень важным моментом является факт, доказанный множеством научных исследований, которые продемонстрировали, что низкие дозы АСК столь же эффективны в профилактике инфаркта мозга, как и высокие. Более того, учитывая то, что побочное действие ацетилсалициловой кислоты зависит от дозы, стремление к наименьшей действующей дозе является насущной необходимостью. Для профилактики инфаркта мозга такой дозой согласно Рекомендаций по лечению инфаркта мозга Европейской инициативной группы по инфаркту мозга (EUSI) является 50 -75 миллиграммов.

 Берегите здоровье!

Врач-невролог Берестова Т.В.