Профилактика ОНМК

Актуальность эффективности профилактики острых нарушений мозгового кровообращения (ОНМК) в современном мире не вызывает сомнений.

Это обусловлено увеличением распространенности факторов риска сердечно сосудистых заболеваний в популяции, ежегодным повышением числа заболевших инсультом несмотря на проведение целевых государственных профилактических программ.

По оценкам ВОЗ, более 17.5 млн человек ежегодно умирает от инфаркта или инсульта.

Обнадеживающий факт заключается в том, что 80 % преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Основными мерами профилактики являются правильный рацион питания, регулярная физическая активность и воздержание от употребления алкоголя и табачных изделий. Очень важно осуществлять проверку и наблюдение за факторами риска для сердечно сосудистых заболеваний, таких как, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина и диабет.

Правильный рацион питания.

Для поддержания здоровой сердечно сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, не жирное мясо, рыба и бобовые с ограничением потребления соли, сахара и жира. Необходимо употреблять алкоголь в умеренных дозах.

Для поддержания здорового состояния сердечно сосудистой системы необходимо регулярная физическая активность в течении 30 минут ежедневно, что способствует поддержанию здорового веса.

Воздержание от употребления табака.

Пассивное курение так же опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает сразу снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %.

Знать свое кровяное давление.

Проверяйте свое кровяное давление и знайте ваши показатели. Если давление высокое, Вам необходимо изменить образ жизни и будет необходимо принимать лекарственные препараты. Знать уровень липидов в крови. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.

Знать уровень сахара в крови.

Если у Вас диабет, очень важно контролировать Ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации риска развития инсульта.

По статистике, инсульт возникает повторно у 20 % людей в первый год после первого инсульта, а у 40 % - в течение 5 лет после первого инсульта.

Повторный инсульт может возникнуть из-за таких факторов, как атеросклероз сосудов с высоким уровнем холестерина, нарушения сердечного ритма.

Медикаментозная профилактика.

Ежедневный прием антиагрегантов лицам после 45 лет, кроверазжижающих препаратов (кардиомагнил, аспикард, клопидогрель).

Замедления прогрессирования атеросклероза: аторвастатин, ловастатин, аторис.

Церебропротекторы для улучшения метаболических процессов в мозге: церебролизин, цераксон, пирацетам, циннаризин.

Улучшение микроциркуляторных процессов: церебролизин, трентол, винпоцетин, диавитол.

Предполагается пожизненный прием антигипертэнзивных препаратов, антиагрегантов, курсовое применение церебропротекторов, применение холестеринснижающих препаратов.

Одним из важных аспектов профилактики инсульта является предоставление лечения и консультирование людей, подвергающихся высокому риску. Работник здравоохранения может оценить риск развития у Вас инсульта, используя простые таблицы для оценки риска и дать Вам надлежащие рекомендации в отношении управления факторами риска.

Никто не хочет получить инсульт. Поэтому, чтобы уменьшить риск, нужно действовать незамедлительно и планомерно. Пациенту следует быть в союзе со своим лечащим врачом, получая необходимые рекомендации, и стремится к их исполнению. Пациенту нужно постоянно советоваться с врачом, как сделать образ жизни более здоровым, как повысить безопасность и эффективность применения необходимых лекарственных средств. Необходимо, чтобы пациент получал поддержку от близких и друзей.

Есть три внешних признака инсульта, распознав которые, вы сможете спасти жизнь человеку и облегчить жизнь его близким. Эти симптомы совсем необязательно проявляются вместе — достаточно и одного, чтобы забить тревогу. Итак, вы видите, что кому-то плохо.

1. Попросите улыбнуться. Признак инсульта — кривая улыбка из-за слабости мимической мускулатуры на одной половине лица.

2. Попросите заговорить. Неразборчивая, невнятная речь, а также непонимание обращенной речи — признак инсульта.

3. Попросите поднять руки на 90° и удерживать их в таком положении. При инсульте одна из рук не может долгое время находиться в горизонтальном положении.

Если есть хотя бы один из этих симптомов, вы должны заподозрить у человека инсульт и вызывать скорую помощь, сообщив диспетчеру о своих подозрениях.  
Усилия, направленные на профилактику инсульта – путь, который вернет пациента к активной и здоровой жизни.

Будьте здоровы и берегите себя.