Автор: Исполнитель
29.10.2026 07:11 -

Мозг – сложнейшая система, которая может дать сбой, если пренебрегать заботой о себе. Как защитить себя от сосудистой катастрофы и что делать до приезда врачей, если беда всё же случилась, рассказала врач-невролог Яна Чагаева.



«*Инсульт – одно из наиболее серьёзных заболеваний, которое может внезапно изменить жизнь человека и его семьи. Он нередко развивается неожиданно, затрагивает людей трудоспособного возраста и может приводить к стойким двигательным, речевым и когнитивным нарушениям. Однако инсульт – не всегда неизбежная инвалидность. Своевременное распознавание симптомов, экстренная медицинская помощь и грамотная профилактика способны существенно повлиять на исход заболевания* », — отметила специалист Березовской ЦГБ.

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, при котором определённый участок головного мозга внезапно перестаёт получать достаточное количество крови либо происходит кровоизлияние в мозговую ткань. Различают два основных типа инсульта: ишемический инсульт и геморрагический инсульт. Несмотря на различия в механизмах развития, оба состояния требуют экстренной медицинской помощи.

Какие основные меры можно предпринять уже сейчас, чтобы предотвратить инсульт у себя? В первую очередь специалист рекомендует контролировать артериальное

давление. Артериальная гипертензия является одним из важнейших факторов риска как ишемического, так и геморрагического инсульта.

Не забывайте следить за уровнем холестерина и глюкозы крови. Нарушения липидного обмена, сахарный диабет и другие метаболические факторы повышают сосудистый риск.

Откажитесь от вредных привычек, таких как курение: оно повреждает сосудистую стенку и повышает вероятность тромбообразования.

Специалист рекомендует не забывать про физическую активность и сбалансированное питание. Регулярные нагрузки, соответствующие возрасту и состоянию здоровья, помогают контролировать давление, массу тела и уровень глюкозы. А в рационе желательно увеличить долю овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, бобовых и рыбы, ограничить избыток соли, трансжиров и продуктов с высоким содержанием добавленного сахара.

Важно не игнорировать нарушения сердечного ритма. Фибрилляция предсердий, известная также как мерцательная аритмия, может приводить к образованию тромбов в сердце и развитию кардиоэмболического инсульта. При наличии показаний врач назначает антикоагулянтную терапию, которая снижает риск тромбоэмболических осложнений.

Наконец, важны регулярные профилактические осмотры и соблюдение рекомендаций лечащего врача. Если инсульт уже произошёл, профилактика повторного события требует отдельного плана: он может включать контроль факторов риска, антитромботическую терапию по показаниям, лечение сердечно-сосудистых заболеваний и коррекцию образа жизни.

«*Если наш процессор дал сбой и все-таки произошел инсульт, необходимо как можно раньше заметить симптомы и вызвать скорую медицинскую помощь. Инсульт часто проявляется внезапно* », — пояснила врач-невролог.

Автор: Исполнитель
29.10.2026 07:11 -

Специально для читателей информационного портала «Здоровье уральцев» специалист здравоохранения подготовила памятку: как действовать, если вы оказались рядом с человеком, у которого подозревают инсульт, до приезда медицинской бригады.

1. Запомните или запишите время появления симптомов. Если они обнаружены после пробуждения, сообщите, когда человека последний раз видели без этих нарушений.

2. Обеспечьте безопасность и покой. Не позволяйте человеку самостоятельно ходить.

3. Не давайте пищу, воду и таблетки через рот: при инсульте может нарушаться глотание, что создаёт риск попадания содержимого в дыхательные пути.

4. Не пытайтесь самостоятельно резко снижать артериальное давление и не давайте аспирин или другие препараты «для разжижения крови» без указания медицинского специалиста.

5. Если человек потерял сознание, проверьте дыхание и следуйте инструкциям диспетчера скорой помощи. При отсутствии нормального дыхания необходимо начать сердечно-лёгочную реанимацию в соответствии с его указаниями.

Важно помнить, что даже если симптомы полностью исчезли через несколько минут, медицинская оценка всё равно необходима. Это может быть транзиторная ишемическая атака – временное нарушение кровоснабжения мозга, которое служит важным предупреждением о риске последующего инсульта.