



**Інсульт** – це гостре порушення кровообігу в судинах головного мозку у вигляді ішемії (зменшення кровопостачання) або крововиливу з пошкодженням його речовини. Наразі, це захворювання досить поширене і має високу летальність. Крім того, реабілітація після інсульту потребує багато часу та дороговартісних препаратів і часто буває малоефективною.

Тому саме профілактиці виникнення передумов цієї недуги потрібно приділяти особливу увагу.

**Основними доступними заходами профілактики інсульту є:**

– Контроль стану артеріального тиску. Його підвищення може викликати розрив дрібних судин (особливо змінених) і призвести до виникнення геморагічного інсульту. Важливо не лише контролювати, але і своєчасно стабілізувати його;

– **Нормалізація ваги тіла.** Надлишкова вага приводить до збільшення навантаження на серцево-судинну систему. Що більша вага людини, то з ще більшим навантаженням серцю потрібно качати кров. Унаслідок цього підвищується артеріальний тиск у коронарних судинах і виснажуються резерви серцевого м'яза – виникає серцева недостатність та порушення мозкового кровообігу. Також порушується обмін речовин, особливо холестерину, що сприяє розвитку атеросклерозу і, відповідно, виникненню інсульту;

– **Запобігання атеросклерозу.** Атеросклероз виникає при порушенні обміну холестерину, при якому його надлишки відкладаються на стінках судин з формуванням бляшок. Ці атеросклеротичні бляшки сильно звужують просвіт судин, що приводить до зменшення кровотоку по них і являються важливим фактором в розвитку інсульту. Для нормалізації холестерину слід змінити раціон харчування шляхом зменшення або виключення жирної смаженої їжі, більше вживати продуктів багатих на поліненасичені жирні кислоти, а також овочів та фруктів.

– **Контроль стану серця.** Рекомендується періодично проходити профілактичні огляди для раннього виявлення захворювань серця, адже порушення його роботи відображується на стану органів, у тому числі й головного мозку.

– **Профілактика утворення тромбів.** При схильності до підвищеного тромбоутворення слід приймати препарати, що розріджують кров та контролювати цей стан за допомогою лабораторних аналізів.

– **Позбавлення від шкідливих звичок.** Нікотин та алкоголь сприяють розвитку спазму судин, що на фоні інших факторів значно підвищує ризик інсульту.

– **Уникати стресових ситуацій.** Різноманітні стреси викликають підвищення артеріального тиску, приводять до спазму судин, що часто є провокаційним фактором інсульту на фоні змінених судин.

– **Правильний режим відпочинку та сну.** Будь-яке перенапруження без повноцінного

відпочинку, постійне недосипання також являються факторами ризику. Тому для профілактики інсульту важливим є раціональний режим відпочинку.

*Не нехтуйте цими порадами та будьте здорові!*