

## Профилактика инсульта (материал для санбюллетеня)

Инсульт редко развивается без видимой причины, большинство больных имеют предшествующие факторы риска. На одни факторы, такие как гены или возраст невозможно повлиять. А коррекция других факторов, например образа жизни, может предотвратить инсульт.

Риск развития инсульта выше у пожилых людей и у людей с такими заболеваниями как артериальная гипертония и сахарный диабет. На риск инсульта влияют также такие факторы образа жизни, как характер питания, прием алкоголя, курение и физическая активность. Коррекция всех возможных факторов риска позволит вам снизить риск инсульта.

### Контролируйте свое артериальное давление



Артериальная гипертония (АГ) является одним из наиболее важных установленных факторов риска ишемического инсульта и мозговых кровоизлияний. Риск инсульта напрямую связан со степенью повышения как систолического, так и диастолического АД. Эффективное лечение АГ вдвое снижает риск инсульта. Для этого необходимо ежедневно принимать препараты, препятствующие повышению АД. **Цель лечения - устойчивое поддержание АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.**

### Откажитесь от курения

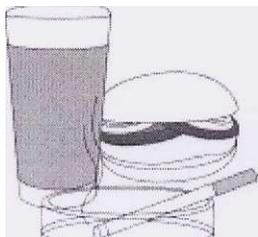
Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах сердца и мозга. Образовавшиеся атеросклеротические бляшки резко ограничивают просвет сосуда, и когда давление падает, протекающей по суженному сосуду крови может не хватать для нормального питания определенного участка мозга, что вызовет его гибель.



Особенно сильное разрушающее действие на сосуды оказывает содержащаяся в табачном дыме окись углерода. И совершенно неважно, как она туда попала - с дымом выкуренной нами сигареты (активное курение) или с воздухом прокуренного помещения (так называемое пассивное курение).

Отказ от курения снижает риск инсульта в 2 раза - независимо от вашего возраста и от стажа курения. Бросить курить не так легко, но это стоит того, чтобы улучшить свое здоровье.

### **Не злоупотребляйте алкоголем**



Злоупотребление алкоголем сопровождается дополнительным повышением АД, утяжелением течения АГ, развитием кардиомиопатии и нарушений ритма сердца. Все это увеличивает риск инсульта. Особенно опасно употребление больших доз, так как при этом значительно повышается артериальное давление. Если вы ограничите прием спиртного согласно последним рекомендациям, в которых допускается эпизодический прием алкоголя в умеренных дозах (не более 2 бокалов вина в день или 50 мл крепких напитков), это может пойти вам на пользу! Не принимайте алкоголь каждый день. Постарайтесь оставить несколько дней в неделю без употребления спиртного.

### **Придерживайтесь здорового питания**

Здоровое питание имеет ключевое значение в здоровье сердца и сосудов.

#### **Употребляйте больше фруктов и овощей.**

Не переполняйте желудок балластной пищей. Вместо этого употребляйте как можно больше свежих фруктов и овощей, а также сухофруктов. Выбирайте мясо с низким содержанием жира. Не употребляйте слишком много красного мяса - лучше выбрать рыбу, домашнюю птицу (без шкурки), дичь или вегетарианские блюда. В красном мясе содержится много насыщенных жиров, которые усиливают атеросклероз.

#### **Ограничьте употребление соли**

Соль повышает артериальное давление. Не досаливайте пищу и воздержитесь от соленых продуктов.

#### **Употребляйте больше пищевых волокон.**

Пища, богатая пищевыми волокнами, способствует снижению содержания жиров в крови. Попробуйте зерновой хлеб, каши, бурый рис, пасту и зерна.

#### **Ограничьте количество жиров в употребляемой пище.**

Жиры должны поступать вместе с пищей, но слишком высокое их содержание может привести к зашлаковке сосудов и повышению веса. Постарайтесь ограничить количество жира и заменить маргарин и сливочное масло на растительное, подсолнечное или ореховое масло.

## **Контролируйте свой вес**

Повышенная масса тела способствует подъему артериального давления, развитию заболеваний сердца и сахарного диабета, а каждое из этих состояний повышает риск инсульта. Здоровое питание и регулярные физические упражнения помогут контролировать массу тела.

## **Выполняйте больше физических упражнений**

Регулярная физическая активность способствует снижению артериального давления, нормализует содержание жиров в крови и повышает чувствительность клеток к инсулину.

## **1 Сохраняйте эмоциональное равновесие**

К развитию стресса и депрессии могут привести: сверхурочная работа, переутомление, семейные проблемы и утраты. Это оказывает негативное влияние на организм и при длительном воздействии может привести к развитию заболевания. В таких случаях вы должны предпринять все необходимое для сохранения здоровья.

## **Контролируйте важные показатели**

Некоторые сопутствующие состояния могут повышать риск инсульта. К ним относятся:

**Заболевания сердца** Риск инсульта повышен у больных с ИБС, сердечной недостаточностью, пороками сердца, особенно - при наличии мерцательной аритмии. Своевременное выявление и лечение этих заболеваний, применение противотромботических средств может предотвратить развитие мозговой катастрофы.

### **Сахарный диабет**

Диабет связан с прогрессирующим развитием атеросклероза. Соблюдение диеты с ограничением легкоусвояемых углеводов, прием сахароснижающих препаратов и тщательный контроль уровня глюкозы крови снижают риск сосудистых осложнений.

### **Нарушения липидного обмена**

Повышение уровня холестерина - фактор риска атеросклероза сонных и коронарных артерий. Длительный прием статинов не только снижает концентрацию холестерина, но и предотвращает развитие сердечно-сосудистых осложнений (инсульта, инфаркта миокарда). Применение статинов с целью профилактики инсульта показано, в первую очередь, больным с АГ, ИБС, сахарным диабетом, нарушением функции почек.

## **Узнайте больше о контрацептивах**

Риск инсульта на фоне приема эстрогенсодержащих оральных контрацептивов повышается у курящих женщин, при наличии в анамнезе

артериальной гипертензии, мигрени, поэтому применение их без консультации специалиста недопустимо.

**Если вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.**

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела;
- Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- Трудность речи или понимания простых положений;
- Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение, или слабость;
- Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль

**И запомните, что предотвратить инсульт гораздо проще, чем его вылечить!**

ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

## ОСТЕОПОРОЗ – БОЛЕЗНЬ ВЕКА

(памятка для населения)



Остеопороз — это общее заболевание костной ткани, при котором кости становятся хрупкими и менее плотными за счет вымывания кальция и разрежения костной ткани.

Причинами остеопороза являются нарушения кальциевого обмена, длительное применение гормональных, противовоспалительных препаратов, кортикостероидов, снижающих плотность костей, климактерический возраст у женщин, заболевание ревматоидным артритом, снижение концентрации мужских половых гормонов у мужчин. В пожилом возрасте может развиваться «старческий остеопороз» из-за ухудшения усвоения кальция в организме и дефицита витамина D необходимого для костной ткани. Уменьшение роста, сильная сутулость, выпуклость сзади грудного отдела позвоночника свидетельствует о процессе разрушения и деформации позвоночника.

Заболевание начинается внезапно, диагностируется поздно. Основным проявлением болезни являются переломы. Наиболее часто случаются переломы шейки бедра, предплечья и запястья, позвоночника (чаще спонтанные компрессионные переломы). Повреждения вызывают длительные ноющие боли в поясничном отделе, других отделах позвоночника, которые ограничивают подвижность, приводят к повышению риска повторных переломов и ухудшению качества жизни.

Высокая распространенность остеопороза в настоящее время дает основание для определения заболевания как «немая эпидемия».

По данным научных исследований каждая третья женщина старше 50 лет и почти половина всех мужчин и женщин старше 65 лет болеют остеопорозом, дефицит костной ткани имеется у 40% российских детей. В США примерно 8 миллионов женщин и 2 миллиона мужчин страдают от остеопороза. По данным ВОЗ остеопороз, как причина

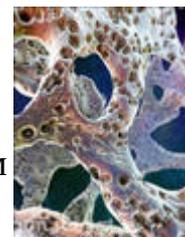
инвалидности и смертности человека, занимает 4-е место в мире после таких заболеваний, как сердечнососудистые, онкологические и **сахарный диабет**. Сегодня в Евросоюзе из-за остеопороза каждые 30 секунд происходит перелом. По прогнозам к 2050г. количество больных с "хрупкими" костями в мире увеличится более чем в три раза и достигнет 6,5 млн. человек.

### **Основные факторы риска:**

курение, избыточный вес, деформации позвоночника, генетическая предрасположенность, малоподвижный образ жизни.

### **Меры профилактики остеопороза:**

- правильное питание, богатое кальцием и витамином D
- пешеходные прогулки не менее 4 часа в неделю на свежем воздухе, подвижные игры
- физическая нагрузка и занятия спортом, подъем на этаж по лестнице, а не на лифте
- отказ от курения
- исключение злоупотребления пива и газированных напитков



### **Питание при остеопорозе**

Питание влияет на формирование костной ткани и является мощным фактором сохранения здоровья.

### **Помните!**

<p>1. Профилактика остеопороза должна проводиться с детства: дефицит белков, молочных продуктов, овощей и фруктов нельзя компенсировать в зрелом возрасте.</p>	<p>Цель: формирование здорового скелета - дети должны получать достаточное количество продуктов, богатых кальцием - молочных продуктов, витаминно-минеральных добавок.</p>
<p>2. Рекомендуется постепенное снижение веса.</p>	<p>Цель: снижение нагрузки на суставы.</p>
<p>3. Необходимо ввести в рацион: Молоко и молочные продукты, творог, сыр (маложирные и обезжиренные молочные и кисломолочные продукты); зеленые листовые овощи (петрушка, салат листовой, лук); цветная капуста, брокколи; бобовые; орехи; рыба, особенно лосось; цитрусовые; кунжутное масло (одна чайная ложка кунжутного масла содержит суточную потребность организма в кальции)</p>	<p>Цель: усвоение и сохранение кальция усиливают витамины группы В, витамин А, магний и аминокислоты; ухудшает всасывание кальция употребление сладостей или других углеводов.</p>
<p>4. Следует ограничить в рационе продукты с высоким содержанием фосфора: красное мясо и различные</p>	<p>Цель: недопущение избытка фосфора в рационе, что может повлечь за собой утрату костной массы.</p>

газированные безалкогольные напитки, например, кола.	
<p>5. Следует контролировать употребление кальция и витамина D, начиная уже с 40 лет выбирать продукты полезные для здоровья, богатые витаминами и другими питательными веществами. <b>Витамины:</b> витамин B6 - доставляет магний в клетки и повышает его усвояемость; <b>витамины A и D</b> - способствуют лучшему усвоению кальция. <b>Микроэлементы:</b> магний - участвует как в процессе усвоения кальция организмом, удерживает его в костной ткани; кальций необходим для процесса обновления костной ткани.</p>	<p>Цель: восстановление костной ткани - когда кальций не поступает с пищей, а его запасы в организме малы, кости не могут восстанавливаться;</p> <p>при недостатке в организме <i>магния</i>, кальций откладывается в жизненно важных органах;</p> <p>усвоению <i>кальция</i> мешают вредные привычки: злоупотребление алкоголем, кофеином курение, недостаток физической активности; заболевания пищеварительной системы могут снизить всасываемость кальция на 80-90%.</p>

**Здоровый образ жизни и рациональное питание являются практически "панацеей" от этой эпидемии 21-го века!**