

# Профилактика инсульта: что действительно снижает риск

Инсульт редко возникает внезапно «на пустом месте». В большинстве случаев ему предшествуют факторы риска, на которые можно повлиять. По данным экспертов, до 80% инсультов можно предотвратить при правильной профилактике и контроле хронических заболеваний.

Ниже – чек-лист действий, которые реально снижают вероятность инсульта. Эти рекомендации основаны на международных клинических руководствах и крупных исследованиях.

## 1. КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Повышенное давление – главный фактор риска инсульта. Даже умеренное повышение значительно увеличивает вероятность сосудистой катастрофы. Снижение давления уменьшает риск повторных сосудистых событий и считается ключевой мерой профилактики.

Регулярно измеряйте давление дома. Принимайте назначенные препараты ежедневно. Лечение работает только при постоянном приёме.



## 2. ПРИНИМАЙТЕ АНТИКОАГУЛЯНТЫ ИЛИ АНТИАГРЕГАНТЫ, ЕСЛИ ИХ НАЗНАЧИЛ ВРАЧ.

При фибрилляции предсердий и некоторых других состояниях кровь легче образует тромбы. Именно они часто вызывают ишемический инсульт. Антикоагулянты и антиагреганты снижают риск повторных сосудистых событий. Эффект зависит от регулярного приёма и правильного контроля терапии.

Самовольная отмена препаратов резко повышает риск инсульта уже в ближайшие недели.

## 3. КОНТРОЛИРУЙТЕ САХАР КРОВИ ПРИ ДИАБЕТЕ.

Сахарный диабет повреждает сосудистую стенку и ускоряет развитие атеросклероза. Он признан независимым фактором риска инсульта. Поддержание целевых значений глюкозы и лечение сопутствующих нарушений обмена снижает вероятность сердечно-сосудистых осложнений.

Важно: даже хорошее самочувствие не означает, что диабет безопасен.

## 4. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ.

Курение напрямую повышает риск инсульта. Никотин повреждает сосуды и усиливает тромбообразование. Отказ от курения доказанно снижает риск повторного инсульта и считается одной из самых эффективных профилактических мер.

Даже длительный стаж курения не отменяет пользы отказа.

## 5. ДВИГАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО.

Физическая активность нормализует артериальное давление, улучшает обмен веществ и уменьшает сосудистый риск. Рекомендованный минимум – не менее 150 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю. Подойдут ходьба, плавание, велосипед, лёгкий фитнес.

Важны регулярность и постоянство, а не интенсивность.

## 6. СНИЖАЙТЕ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.

Избыточная масса тела повышает артериальное давление, ухудшает обмен глюкозы и липидов. Всё это увеличивает риск инсульта. Даже снижение веса на 5–10% уже уменьшает сосудистую нагрузку.

Начните с простых шагов: уменьшите калорийность питания, сократите потребление сахара и ультрапереработанных продуктов, увеличьте ежедневную активность.

## 7. КОНТРОЛИРУЙТЕ ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ.

Повышенный уровень липидов ускоряет образование атеросклеротических бляшек. Они могут перекрывать сосуды мозга или становиться источником тромбов. Регулярно сдавайте липидный профиль. При необходимости врач назначит диету и препараты для снижения холестерина.

Помните, что самостоятельная отмена статинов повышает риск инфаркта и инсульта.

## 8. НОРМАЛИЗУЙТЕ СОН.

Нарушения сна, особенно апноэ сна и хроническое недосыпание, связаны с повышением давления, аритмиями и воспалительными изменениями сосудов.

Старайтесь спать 7–8 часов в сутки. Ложитесь и просыпайтесь в одно время. При громком храпе, остановках дыхания во сне или выраженной дневной сонливости обратитесь к врачу.

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОТМЕНЯТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

Инсульт развивается из-за накопления факторов риска. Лекарства работают незаметно – они предотвращают образование тромбов, стабилизируют артериальное давление и защищают сосуды. Когда пациент самостоятельно прекращает терапию, защитный эффект исчезает. Давление снова растёт, кровь становится более склонной к тромбообразованию. Риск инсульта увеличивается, даже если симптомы отсутствуют.

Если возникли вопросы по лечению, лучше спросите врача.

## ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

Профилактика инсульта – это ежедневные действия, а не разовое лечение. Контроль давления, приём назначенных препаратов, отказ от курения, лечение диабета и регулярная физическая активность реально уменьшают риск.

Каждый из этих шагов работает отдельно. Вместе они значительно повышают шансы сохранить здоровье мозга и активную жизнь.

Источники:

1. 2024 Guideline for the Primary Prevention of Stroke: A Guideline From the American Heart Association/American Stroke Association

2. European Stroke Organisation (ESO) guideline on pharmacological interventions for long-term secondary prevention after ischaemic stroke or transient ischaemic attack