

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 ультра-переработанных 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