

Профилактика ишемии головного мозга

Профилактика ишемии головного мозга крайне важна для любого человека. Болезни сосудов приобрели масштаб эпидемии. Примерно каждый третий после 40 лет имеет заболевание сосудистой сетки. Диагностируется недуг не только у взрослых – болезнь поражает детей, в том числе новорожденных.

Эффективной терапии, гарантирующей полное избавление от проблемы, на сегодняшний день не существует. Чтобы уменьшить вероятность появления ишемической болезни, стоит ознакомиться с причинами возникновения, методами профилактики и лечения.

Причины возникновения и признаки ишемии

Возникает ишемия головного мозга из-за закупорки сосудов, через которые транспортируется кровь с кислородом к мозгу. Орган перестает получать достаточное количество полезных веществ, его работа ухудшается. Состояние сосудов, транспортирующих полезные вещества, затрудняется по следующим причинам:

- нарушения в работе сердца – аритмия, недомогания;
- атеросклероз, артериальная гипертензия и другие подобные болезни. На стенках сосудов скапливаются жировые отложения, мешающие нормальному прохождению крови. Тромбоз и атеросклероз могут привести к смерти больного;
- гипертония, при которой в мозгу возникают спазмы, венозный отток крови нарушается;
- повышение уровня инсулина в крови, диабет;
- амилоидоз – системное заболевание, способствующее отложению в тканях сложного белкового комплекса. Приводит к склерозу, атрофии, ухудшению работы органов. Чаще возникает у пожилых людей;
- тромбы, возникающие вследствие заболеваний крови, понижения в ней количества кислорода.

Общие признаки ишемии головного мозга:

1. Постоянная сильная слабость, усталость.
2. Частая головная боль, головокружение.
3. Резкие изменения давления, обмороки.
4. Повышенная возбудимость, онемение конечностей.

На начальной стадии заболевания некоторых симптомов может не быть, но даже первые похожие признаки должны настораживать пациента. Для исключения развития заболевания, стоит применять профилактические меры.

Профилактические меры

Чтобы избежать ишемии головного мозга, стоит исключить основные факторы, приводящие к развитию заболевания. К основным мерам профилактики относятся:

- соблюдение правил здорового питания;
- лечение болезней, способствующих развитию ишемии;
- отказ от вредных привычек;
- постоянная физическая активность, умеренная нагрузка на организм;
- контроль артериального давления, веса, уровня сахара в крови.

Правила здорового питания

Профилактика ишемии головного мозга предусматривает здоровое питание. Преимущество отдавать пище, освобожденной от насыщенных жиров, или содержащих их в малом количестве. В рацион стоит включить следующие продукты:

- мясо кролика, курицы, телятину;
- куриные яйца (до 3-х штук в неделю);
- приготовленную без жира рыбу, морепродукты, морская капуста;
- молочные нежирные продукты: сыр, кефир, йогурт;
- гречка, рис без полировки, овсянка, пшено, выводящее холестерин;
- минеральную воду, напитки без кофеина, компоты из сухофруктов;
- фрукты и овощи, орехи.

Для понижения вероятности развития болезни, ограничьте употребление следующих продуктов:

- жареной картошки;
- засахаренных фруктов и сладостей, приготовленных на маргарине;
- алкогольных напитков;
- сахара, соевого соуса, меда;
- арахисового масла, паст на основе мяса, грибов, рыбы.

Для профилактики важно правильное питание, употребление в пищу творога, ягоды калины, желательно с косточками. Помогает улучшить состояние сосудов мускатный орех с молоком. Полностью ограничивать употребление каких-то продуктов в профилактических целях не стоит. При постановке диагноза «ишемия головного мозга», лечащий врач прописывает диету, предусматривающую ограничения в питании. Запрещенными становятся следующие продукты:

- колбасные изделия;
- магазинные сладости;
- жареные блюда, фаст-фуды;
- майонез;

- шоколад и другие.

Ввод в рацион витаминов, биофлавоноидов, позволит устранить проблемы с обменом веществ, усилит стенки сосудов, восстановит разрушенные соединения. Обратите внимание на продукты, богатые следующими витаминами:

1. Витамин С. Задерживает окисление продуктов, способствует лучшему усвоению их клетками тела. Содержится в капусте, зелени, ягодах (шиповнике, черной смородине, облепихе).
2. Витамин Е. Улучшает процесс клеточного дыхания, разжижает кровь, усиливает клеточный метаболизм. Содержится в бобовых, жирной морской рыбе, орехах.
3. Витамин А. улучшает обмен веществ, предотвращает образование тромбов, разжижает кровь. Содержится в большом количестве в абрикосах, шиповнике, тыкве, жирной морской рыбе, помидорах, шпинате, петрушке.
4. Витамин В3. Укрепляет сосудистую сетку, понижает проницаемость и чувствительность. При наличии необходимого количества витамина С (аскорбинки), свойства усиливаются. Содержится в орехах, помидоре, капусте, щавеле, шпинате, черноплодной рябине.

Профилактика причин, провоцирующих ишемию

Наиболее вероятные причины ишемической болезни:

- заболевания крови;
- тромбоз;
- сдавливание сосудов опухолью;
- спазм сосудов;
- стрессы;
- отравление ядами;
- утолщение стенок сосудов и повышение давления на артерии.

Понизить вероятность тромбоза, атеросклероза можно, стабилизировав вес тела. Профилактика тромбов заключается в нормализации баланса липидов и углеводов в организме. Важно отрегулировать количество поступающей в организм соли. Продукты, выводящие излишки солей из организма: картофель, морская капуста, лавровый лист, свекла, рис.

Для понижения вероятности диабета, способного привести к ишемии головного мозга, стоит контролировать количество потребляемого сахара. Стоит уменьшить потребление продуктов, богатых рафинированными углеводами. Вода должна стать основной потребляемой жидкостью. Напитки содержат добавки, негативно влияющие на организм. Газы в жидкости также

не приветствуются. Во избежание всплесков сахара в крови, питаться стоит малыми порциями. Полезны продукты, богатые клетчаткой.

Амилоидоз способен спровоцировать развитие ишемии головного мозга. Для исключения болезни не допускать развития хронических воспалительных и гнойных процессов.

Физическая активность в профилактике ишемии

Профилактика ишемии головного мозга предусматривает недопущение развития причин, ее провоцирующих. Положительное влияние окажут конные или пешие прогулки, велосипедная езда, плавание в бассейне. Посещение теннисного корта, гимнастика и танцы также полезны при ишемической болезни. Возможны прогулки по наклонной поверхности.

Запрещены резкие физические усилия или тренировки с неравномерной нагрузкой: тяжелая атлетика, борьба, спринтерский бег. При подозрении на ишемию стоит проконсультироваться с врачом, разобраться с возможностью занятий какими-то видами спорта.

Стоит придерживаться правила: в сутки хотя бы 20 минут заниматься спортом, делать зарядку. Этого достаточно для сохранения сосудов в тонусе. Ежедневные прогулки на свежем воздухе положительно влияют на сосудистую сетку.

Отказ от вредных привычек

Для сохранения нормального состояния сосудов, стоит отказаться от курения. Вредная привычка повышает вероятность развития сердечно – сосудистых патологий, снижает эластичность сосудов. Малоподвижный образ жизни влияет на организм негативно, проблемы возникают у всех систем и органов.