**Как не пустить инсульт в жизнь женщины?**

Меняем образ жизни

Принято считать, что инсульт происходит только у пожилых людей. Однако в последние десятилетия болезнь стремительно «молодеет». Приступ может случиться уже в 40 лет и даже раньше. При этом симптомы и причины инсульта различаются у женщин и мужчин. К сожалению, многие люди не имеют представления о данном заболевании, о том, как распознать инсульт и какие меры предпринять для его предотвращения.
 Однако есть начальные симптомы, которые можно заметить: ограничения зрения, головокружение, паралич, онемение конечностей на одной стороне тела, невнятная речь, головная боль или внезапная дезориентация. Все эти симптомы могут быть первыми признаками инсульта, но также могут являться проявлением и других заболеваний. Таким образом, важно с одной стороны не игнорировать данные симптомы при их появлении, с другой стороны - не поддаваться панике. При появлении нескольких вышеперечисленных симптомов одновременно, настоятельно рекомендуется скорейшая консультация у врача.

Основные факторы риска инсульта у женщин – нарушение режима сна и питания при входе в «опасный» возраст (свыше 50-ти лет), гипертония, хронические болезни сердца, высокие стрессовые нагрузки на работе, курение, высокий уровень холестерина в крови, ожирение, сахарный диабет (при нём повышается вероятность не только первого, но и повторного инсульта), наследственный фактор, нарушенное кровообращение, сгущение крови вследствие различных заболеваний, дефицит двигательной активности.

Главные отличительные черты женских приступов над мужскими: преобладание заболевания по геморрагическому типу, очень длительное и тяжелое восстановление функций, высокая смертность. Среди основных причин выделяют мигрени, головные боли, частые стрессы, один из провоцирующих факторов – приём оральных контрацептивов и высокие нагрузки на сосуды во время вынашивания ребенка.

Самые ярко выраженные симптомы инсульта у женщин включают в себя: слабость, замедленность движений, одышку, хрипы, учащенное сердцебиение, «размытое» зрительное восприятие, двоение в глазах, обморок, нарушение слуховой функции, боль с одной стороны лица и тела, нестерпимую головную боль.

Каждая женщина способна взять под контроль факторы риска развития инсульта! Итак, модифицируем образ жизни уже сегодня:контролируем кровяное давление, уровень холестерина и сахара крови**,** по показаниям принимаем средства для разжижения крови**,** но любые медикаменты принимаем только согласно инструкции**,** не курим сами и не позволяем курить возле нас**,** поддерживаем нормальный вес зарядкой и физическими упражнениями по 30 минут ежедневно, прогуливаемся перед сном**,** соблюдаем принцип сбалансированного питания с низким уровнем холестерина, жиров и соли.

От того, насколько быстро пациент или его окружение распознают симптомы инсульта, и будет организована своевременная госпитализация при приступе и оказана квалифицированная врачебная помощь, во многом зависит эффективность лечения и исход заболевания.

Врач-методист

Республиканского центра

медицинской профилактики Лариса Лебедева

