

Широков Е.А.

Я ЗНАЮ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА

**Москва
2008**

Широков Е.А. Я знаю, как избежать инсульта
– М.: 2008. – 144 с.

В книге получило обобщение опыт работы первой в России специализированной службы превентивной ангионеврологии «СТОП-ИНСУЛЬТ». С современных позиций рассматривается проблема инсульта, анализируются причины роста заболеваемости и возможности различных методов предупреждения заболевания. Основная задача настоящего издания книги состоит в популяризации достижений современной медицины в области профилактики сердечно-сосудистых катастроф.

Впервые в научно-популярной литературе отражены методы диагностики ответственных за развитие инсульта синдромов, основные положения концепции гемодинамических кризов, теории стечения обстоятельств.

Книга содержит конкретные рекомендации по устранению наиболее значимых факторов риска, основные сведения о принципах применения лекарственных средств и биологически активных добавок для предупреждения сосудистых катастроф, методах хирургической профилактики инсульта.

Издание рассчитано на широкий круг читателей, не имеющих специального образования, средний медицинский персонал и врачей, которые по роду своей деятельности связаны с профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Угроза инсульта	9
Многообразие причин и пугающая статистика	9
Инсультный парадокс.....	11
Глобальные процессы и сердечно-сосудистые катастрофы.....	16
Лучше диагностика – выше заболеваемость	17
Нагрузка от инсульта	18
Предупредить катастрофу проще.....	20
Глава 2. Факторы риска – это то, что зависит от вас	24
Концепция факторов риска в основе	
современной системы профилактики	24
Настоящие факторы риска	29
Вопросы и ответы	31
Глава 3. Ответственные синдромы – это то,	
 что зависит от врача	34
От факторов риска к точному диагнозу.....	34
Доказательная медицина	36
Ответственные синдромы	38
Индивидуальный прогноз.....	41
Вопросы и ответы	44
Глава 4. Движение и питание	47
Человек приспособлен к движению.....	47
Недостаток движения губителен	48
В нагрузках нужно знать меру.....	50
Правильное направление движения	51
Организовать себя и свое время	52
Правильное питание или каждому свое.....	53
Не диета, а вкусная и здоровая пища	56
Баланс калорийности и энергозатрат	57
В малом количестве и большом разнообразии	63
Порочный энергетический круг	70
Правила хорошего вкуса.....	72
Ожирение	73
Вопросы и ответы	78

Глава 5. Стресс, курение, алкоголь, загрязнение окружающей среды и влияние погоды	81
Эмоциональные перегрузки приводят к болезням	81
Аутогенные тренировки	84
Курить вредно	86
Алкоголь: не вредно, но в малых дозах	89
Загрязнение окружающей среды	93
Действие метеорологических факторов	94
Вопросы и ответы	96
Глава 6. Причина инсульта – криз	98
Не у всех больных бывают инсульты	98
Гемодинамические кризы	100
Стечение обстоятельств, в результате – криз	107
Вопросы и ответы	109
Глава 7. С чего-то надо начинать	112
Остановиться и осмотреться	112
Выбрать клинику и врача	113
Индивидуальная программа профилактики сосудистых катастроф	117
Вопросы и ответы	118
Глава 8. Принципы превентивного лечения	120
Уменьшение риска и улучшение качества жизни	120
Лекарства	122
Хирургические методы предупреждения инсульта	128
Вопросы и ответы	131
Глава 9. Биологически активные добавки к пище	134
Продукты питания как лекарства	134
От витаминов к препаратам с направленными лечебными свойствами	136
Профилактический потенциал	139
Вопросы и ответы	140
Заключение	142



Широков Евгений Алексеевич,

Заслуженный врач Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор кафедры семейной медицины (Курс новых медицинских технологий) ММА им. И.М. Сеченова, руководитель службы превентивной ангионеврологии «СТОП-ИНСУЛЬТ» многопрофильной клиники «Центр эндохирургии и литотрипсии».

Дорогой читатель!

Перед Вами книга профессора Е.А. Широкова, крупного ученого-невропатолога, посвященная проблеме профилактики одного из самых грозных заболеваний – мозгового инсульта.

Смертность при инсульте все еще остается очень высокой, да и возраст пострадавших значительно помолодел.

Ценность книги профессора Е.А. Широкова состоит в том, что автор предлагает алгоритм обследования и наблюдения за пациентом. Соблюдение всех данных правил позволяет предупредить тяжелые последствия поражения головного мозга в результате сосудистой катастрофы.

За последнее десятилетие современная медицина получила дополнительные возможности высококачественной диагностики. Я имею в виду мультиспиральную компьютерную томографию, суперсовременные ультразвуковые аппараты, тонкие маркеры крови, указывающие на поражение сосудов головного мозга, шейных и коронарных артерий сердца и др. Вся эта информация относится к новым медицинским технологиям, которые учитывает автор в своих рекомендациях.

Книга написана простым и ясным языком, легко читается. По ее прочтении создается впечатление, что автор напоминает о прописных истинах соблюдения диеты, полезности мышечной активности, опасности эмоциональных перегрузок, вроде курения и алкоголя, влияния погоды и др. Казалось бы, мы все это знаем. Так почему же болеем? Почему не соблюдаем хотя бы один из советов ученого?

Прочтите и прислушайтесь к рекомендациям известного специалиста, и Вам гарантирована качественная жизнь до глубокой старости.

**Президент многопрофильной клиники
«Центр эндохирургии и литотрипсии»**

**Руководитель курса новых медицинских технологий
кафедры семейной медицины Московской
медицинской академии им. И.М. Сеченова**

профессор А.С. Бронштейн

