

Инсульт - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Инсульт – заболевание, характеризующееся нарушением кровообращением мозга, приводящее к повреждению мозговой ткани и нарушением его функций.

Ключевые слова: Инсульт, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Разновидности инсульта:

- Геморрагический.
- Ишемический.

Причины возникновения инсульта:

основной причиной возникновения инсульта является нарушенный приток крови к областям мозга, как результат повреждения или закупорки мозговой артерии. Такое может произойти в следующих случаях:

1. отрыв тромба с места образования и попадание его в артерию; головного мозга, (эмболия);
2. тромбообразование в сосудах мозга (тромбоз). Обычно бывает при атеросклерозе [1];
3. гипертензия артериальная;
4. артерии имеют врожденные слабые стенки, например, при аневризме;
5. травма в следствие произошедшего ДТП, удара по голове, т.д.

Симптомы инсульта

- неожиданная слабость, наступающее онемение или паралич мышц рук, ног или лица, как правило, одной стороны тела;
- нарушение речи, трудности с правильным произношением слов;
- внезапное ухудшение зрения одного или обоих глаз;
- нарушение координации движения, вплоть до потери равновесия, сильное неожиданное головокружение;
- сильные головные боли непонятной природы и происхождения;

- ишемический приступ [2] – тот же микроинсульт, с аналогичными симптомами и продолжительностью в несколько секунд.

Полезные продукты при инсульте

Диета после перенесенного инсульта должна выдерживаться всю жизнь. Послабления в ней нежелательны. Придерживаться диеты рекомендуется также людям, занесенным в группу риска поражения инсультом.

- мясо нежирное, отварное курицы, утки, гуся, оливковое масло [3] (безопасно с точки зрения содержания холестерина [4] и содержит в себе здоровые жиры [5]);
- апельсины [6], брокколи [7,8], чечевица [9], спаржа [10] (содержат полезные для работы сердца фолиевую кислоту [11], клетчатку [12] и калий [13]);
- селедка, тунец, сардина, лосось (содержат жирные кислоты, фосфор [14], которые активируют обменный процесс в головном мозге);
- каши, нежирные молокопродукты (оптимальное содержание белков [15], жиров и углеводов [16]);
- капуста [17], шпинат [18], свекла [19] с добавкой подсолнечного масла или сметаны (оптимизируют биохимию мозга);
- клюква и черника (в них содержатся антиоксиданты [20]).

Средства народной медицины при инсульте:

- сбор из листьев подорожника [21], грецкого ореха [22], цветков календулы [23], земляники [24], цветков и листьев тысячелистника [25], зверобоя, репешка аптечного, лекарственной очанки;
- мумие с соком алоэ (принимать две недели через две, в перерыве пить настойку прополиса);
- настойка кавказской диаскорей на водке (можно добавлять капли настойки в чай, воду, компот, сок, отвар боярышника);
- сбор, содержащий зверобой, арнику, конский каштан, шлемник (пить по трети ложки три раза до еды два месяца, потом перерыв в два месяца и снова принимать по той же схеме);
- сбор из тибетского лофанта (измельченные цветки), боярышника (плоды или цветы), травы пустырника, плодов шиповника [26]. Курс приема – тридцать дней по пол стакана трижды в день до еды, затем неделя перерыва и повторение курса;

Примерный образец меню при инсульте:

Завтрак – теплое молоко с медом [27], немного белого хлеба.

Второй завтрак – слабый чай, черный хлеб с маслом, зеленый салат.

Обед – овощной суп с постным говяжьим мясом, картофельное пюре, салат из фруктов с медом и лимонным соком [28].

Перед ужином – парочка помидоров [29] с сухариком.

Ужин – немножко черного хлеба с маслом и нарезанной зеленью петрушки [30] или укропа [31], кефир.

Опасные и вредные продукты при инсульте

- жирная, острая пища (содержит натрий [32], способствует повышению сахара [33] и холестерина [34] в крови);
- соль следует сильно ограничить или вообще исключить (способствует повышению артериального давления);
- маринады, квашенные овощи, грибы, макароны, бобовые, шоколад, соусы на бульонах, кофе, газировка.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Ишемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.43
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло оливковое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
5. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Citrus× sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
8. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
11. МIRONENKO, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11

13. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
14. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
15. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
16. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
18. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Béta vulgaris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Подорожник (лат. Plantágo). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
24. Shelestun, A., & Eliseeva, T. (2023). Земляничный сок: 7 веских причин добавить в свой рацион. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 41-46. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.8
25. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. Achilléa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
26. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
28. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок–уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (Solánum lycopersicum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
30. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
31. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. Anéthum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71

32. Ткачева, Н., & Елисева, Т. (2022). Натрий (Na)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
33. Елисева, Т. (2021). Еда для понижения сахара в крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
34. Ткачева, Н., & Елисева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16

[HTML версия статьи](#)

Получено 09.05.2021

Stroke - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplug.info, eliseeva.t@edaplug.info

Abstract. Stroke is a disease characterized by impaired blood flow to the brain, resulting in damage to brain tissue and impaired brain function.