

Інсульт - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Інсульт - захворювання, що характеризується порушенням кровообігом мозку, що призводить до пошкодження мозкової тканини та порушенням його функцій.

Ключові слова: Інсульт, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Різновиди інсульту:

- Геморагічний.
- Ішемічний.

Причини виникнення інсульту:

основною причиною виникнення інсульту є порушення припливу крові до областей мозку, як результат пошкодження або закупорки мозкової артерії. Таке може статися у таких випадках:

1. відрив тромбу з місця утворення та потрапляння його до артерії; головного мозку (емболія);
2. тромбоутворення у судинах мозку (тромбоз). Зазвичай буває при атеросклерозі [1] ;
3. артеріальна гіпертензія;
4. артерії мають уроджені слабкі стінки, наприклад, при аневризмі;
5. травма внаслідок ДТП, удару по голові, тощо.

Симптоми інсульту

- несподівана слабкість, настання оніміння або параліч м'язів рук, ніг або обличчя, як правило, однієї сторони тіла;
- порушення мови, проблеми з правильною вимовою слів;
- раптове погіршення зору одного чи обох очей;
- порушення координації руху, аж до втрати рівноваги, сильне несподіване запаморочення;
- сильні головні болі незрозумілої природи та походження;

- ішемічний напад [2] - той же мікроінсульт, з аналогічними симптомами та тривалістю в кілька секунд.

Корисні продукти при інсульті

Дієта після перенесеного інсульту має витримуватись все життя. Послаблення у ній небажані. Дотримуватись дієти рекомендується також людям, занесеним до групи ризику ураження інсультом.

- м'ясо нежирне, відварене курки, качки, гусака, оливкова олія [3] (безпечно з погляду вмісту холестерину [4] і містить у собі здорові жири [5]);
- апельсини [6], броколі [7,8], сочевиця [9], спаржа [10] (містять корисні для роботи серця фолієву кислоту [11], клітковину [12] та калій [13]);
- оселедець, тунець, сардина, лосось (містять жирні кислоти, фосфор [14], які активують обмінний процес у головному мозку);
- каші, нежирні молокопродукти (оптимальний вміст білків [15], жирів та вуглеводів [16]);
- капуста [17], шпинат [18], буряк [19] з добавкою соняшникової олії або сметани (оптимізують біохімію мозку);
- журавлина та чорниця (в них містяться антиоксиданти [20]).

Засоби народної медицини при інсульті:

- збирання з листя подорожника [21], волоського горіха [22], квіток календули [23], суниці [24], квіток та листя деревію [25], звіробою, ріпушка аптечного, лікарської очанки;
- муміє із соком алое (приймати два тижні через два, у перерві пити настоянку прополісу);
- настойка кавказької діаскорей на горілці (можна додавати краплі настойки в чай, воду, компот, сік, відвар глоду);
- збір, що містить звіробій, арніку, кінський каштан, шоломник (пити по третині ложки тричі до їди два місяці, потім перерву на два місяці і знову приймати за тією ж схемою);
- збір з лофанта Тибету (подрібнені квітки), глоду (плоди або квіти), трави собачої кропиви, плодів шипшини [26]. Курс прийому – тридцять днів по півсклянки тричі на день до їди, потім тиждень перерви та повторення курсу;

Зразковий зразок меню при інсульті:

Сніданок - тепле молоко з медом, трохи білого хліба.

Другий сніданок – слабкий чай, чорний хліб із олією, зелений салат.

Обід – овочевий суп з пісним яловичим м'ясом, картопляне пюре, салат із фруктів з медом та лимонним соком [28].

Перед вечерею – парочка помідорів [29] із сухариком.

Вечеря – трішки чорного хліба з олією та нарізаною зеленню петрушки [30] або кропу [31], кефір.

Небезпечні та шкідливі продукти при інсульті

- жирна, гостра їжа (містить натрій [32], сприяє підвищенню цукру [33] та холестерину [34] у крові);
- сіль слід сильно обмежити або взагалі виключити (сприяє підвищенню артеріального тиску);
- маринади, квашені овочі, гриби, макарони, бобові, шоколад, соуси на бульйонах, кава, газування.

Література

1. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Атеросклероз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
2. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Ішемія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.43
3. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Оливкова олія – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
4. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
5. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
6. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. Citrus x sinēnsis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколі (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
8. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
9. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
10. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Спаржа (лат. Aspáragus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
11. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
12. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
13. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84

14. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (Р) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
15. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
16. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
18. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
19. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta vulgaris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
20. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
21. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Подорожник (лат. Plantágo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
22. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Jùglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
23. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Календула (Ніготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
24. Шелестун, А., & Eliseeva, Т. (2023). Суничний сік: 7 вагомих причин додати до свого раціону. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 41-46. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.8
25. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Деревій (лат. Achilléa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
26. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
27. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
28. Єлісеєва, Т. (2022). Лимонний сік - унікальний напій для відновлення та підтримки організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
29. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (Solánum lycopérsicum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
30. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
31. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кріп (лат. Anéthum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
32. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Натрій (Na) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158

33. Єлісеєва, Т. (2021). Їжа зниження цукру в крові. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
34. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2019). Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

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