

Инсульт: распознать и успеть

Инсульт – одна из главных причин смертности и инвалидности, как в мире, так и в России. Каждый год в нашей стране болезнь переносят около 500 тысяч человек. До следующего года не доживает примерно половина из них. Чаще всего причина-несвоевременно оказанная помощь. Вот почему врачи не устают повторять: «Не слушайте ваших родных и близких, которые отказываются вызывать скорую помощь!» «Не проходите мимо человека, состояние которого вам показалось подозрительным, даже если незнакомец похож на пьяного»

Распознать инсульт не сложно. Признак, который сразу бросается в глаза- асимметрия лица. Попросите пострадавшего улыбнуться, и если один уголок рта останется неподвижен- вызывайте «скорую»

Больной также не сможет поднять обе руки или ноги, а речь его может быть неразборчивой или он вообще не реагирует на ваше обращение к нему.

Время зависит только от вас, вашей собранности, сконцентрированности на происходящем. Не теряйтесь! Если вы дома, звоните соседям. Если на улице- зовите на помощь окружающих. Среди них может оказаться врач. Если же вам удалось справиться со своим волнением, после того, как вы поняли, что это инсульт, уложите пострадавшего на спину, поверните голову набок. Затем определите, где вы находитесь и вызовите «скорую». И пока она едет, ни в коем случае ничего не давайте больному- ни таблеток, ни воды, ни сигарет и т. д.

Инсульт – это резкая дисфункция кровообращения в головном мозге. Выделяют два основных вида инсульта: ишемический и геморрагический. При ишемическом инсульте мозговое кровообращение нарушается в результате спазма и (или) закупорки сосудов. При геморрагическом же инсульте разрыв сосудов приводит к излиянию крови в мозг.

Несмотря на то, что случаев ишемического инсульта встречается в три раза больше, показатель смертности в результате данного вида инсульта существенно меньше, нежели в результате геморрагического.

Кровь выполняет транспортную функцию, доставляя питательные вещества в головной мозг. Начиная от главной артерии (аорты), она течет по сосудам, поступая в черепную коробку через две пары сонных артерий – спереди и сзади, после чего кровеносная система разветвляется на множество мелких сосудов. Таким образом, нарушение в работе любого из них приводит к нехватке питательных веществ в нервной ткани и, как следствие, к ишемии.

Принято считать инсульт сезонным заболеванием, пик которого, как правило, приходится на весну.

У большинства, перенесших инсульт, наблюдаются «побочные эффекты» — головные боли, нарушение речевой функции, параличи.

Кровоизлияние в мозг зачастую происходит вследствие длительных нагрузок либо стрессовых ситуаций. Чаще всего это заболевание встречается у людей в возрасте, возникая на фоне атеросклероза сосудов и гипертонии. Нередки случаи, когда пациентов госпитализируют прямо с дачных участков, на которых они таскают тяжелые предметы и проводят много времени, склонившись над грядками.

Объективно существуют категории людей, имеющих большую вероятность развития инсульта. К ним можно отнести:

- людей с диабетом, повышенным уровнем кровяного давления и холестерина в крови;

- людей, имеющих наследственную предрасположенность к данному заболеванию;
- людей с кровяным давлением, превышающим норму (120 на 80);
- женщин после 55 лет;
- всех людей после 65.

В подавляющем большинстве случаев примерно за сутки до инсульта начинают происходить периодические сбои в движении крови по сосудам головного мозга, что проявляется в следующих симптомах:

- головная боль;
- общее дискомфортное состояние;
- временное расстройство сознания.

Обычно ишемический инсульт головного мозга развивается за несколько часов, но в некоторых случаях этот процесс занимает несколько суток. Первые симптомы проявляются ночью или утром, при этом, то появляясь, то исчезая. Лицо приобретает бледный, а иногда и синий оттенок, снижается чувствительность кожных покровов, наблюдаются нарушения обонятельной, речевой и зрительной функций. Больной может не узнавать людей и предметы. Наблюдается гемипарез (частичная потеря чувствительности) стороны тела, противоположной пораженному инсультом полушарию мозга.

Геморрагический инсульт обычно никак не предвещает о себе заранее. Приступ случается во время наибольших физических и психических нагрузок, то есть, как правило, днем. Среди симптомов геморрагического инсульта – резкие перепады температуры тела, проступающий пот, красный цвет лица, скачок кровяного давления и затруднение дыхания. Больной чувствует сильнейшую головную боль и падает в обморок.

С помощью, так называемого симптома «паруса», при котором одна из щек больного надувается при выдохе, можно диагностировать геморрагический инсульт. Кроме того, это можно определить по слабому мышечному тону и вывороченной стопе.

К сожалению, нередки случаи, когда после перенесенного инсульта пациенты становятся инвалидами. Для предотвращения печальных последствий острой недостаточности мозгового кровообращения людям, склонным к данному заболеванию, а также их близким следует быть начеку и не оставлять без внимания такие симптомы, как внезапная слабость, частичная дисфункция речевого аппарата, онемение конечностей. Даже если описанные процессы являются кратковременными и быстро проходят, они не являются менее опасными.

Появление в Вашей жизни подобных предшественников инсульта должно побудить к смене образа жизни. В первую очередь, перемены должны касаться системы питания. Необходимо уменьшить количество жиров, копченостей, жареных продуктов в своем рационе, а также как можно меньше использовать соль. Овощи, фрукты, ягоды – вот те продукты, которые должны как можно чаще мелькать в вашем меню.

Регулярно измеряйте уровень своего кровяного давления. .

Повышенное давление – это первый «звоночек» о возможном инсульте, поэтому так важно за ним следить и, при необходимости, незамедлительно принимать меры по его стабилизации.

Добиться оптимального кровяного давления можно употребляя здоровую пищу и занимаясь умеренной физической нагрузкой. Кроме того, следует отказаться от вредных привычек (курения, употребления алкоголя) и следить за общим весом тела.

Помните, повышенное давление вызывает не только инсульт, но может стать причиной и других опасных осложнений.

Следите за сердечным ритмом. Человек, страдающий мерцательной аритмией, имеет гораздо больше шансов получить инсульт. При этом симптомы инсульта могут не давать о себе знать вплоть до последнего момента, что является еще более опасным. При умеренной мерцательной аритмии возможно образование

тромбов прямо в предсердии, опять-таки совершенно незаметно для Вас, что в итоге приведет к инсульту или повреждению внутренних органов.

Вероятность инсульта, в случае если Вы страдаете мерцательной аритмией, повышается в 4-5 раз. Данное заболевание приводит к от 10 до 15% случаев ишемического инсульта (инсульта в результате спазма и закупоривания сосудов головного мозга) и к 25% случаев инсульта у больных старше 80 лет.

Если вы полагаете, что Ваш организм склонен к инсульту, обратитесь к врачу

Никогда не будет лишним проконсультироваться с врачом, особенно если вы приближаетесь к пожилому возрасту, или в вашей семье не одно поколение наблюдается склонность к болезням сердца, инсульту или другим смежным заболеваниям. Своевременная профилактика поспособствует снижению риска инсульта и просто на просто успокоит Ваши нервы.

Ни в коем случае нельзя терять бдительность и прекращать следовать рекомендациям медиков, если Вам удалось излечиться от инсульта. Подобное поведение особенно характерно для людей, переживших инсульт в молодом возрасте. Несоблюдение предписаний врача, а также следующие факторы, способствуют повторению клинической картины:

- Пристрастие к пагубным привычкам (курение, употребление алкоголя и наркотических средств);
- Пренебрежение здоровым образом жизни и несоблюдение режима дня;
- Нездоровое питание, обилие в рационе жирной, острой, сладкой пищи;
- Перепады кровяного давления;
- Высокий уровень психических и физических нагрузок.

Плюс ко всему, не стоит забывать о влиянии экологии, ситуация с которой оставляет желать лучшего. Вероятность повторного инсульта во многом зависит и от того, насколько эффективно проводилось лечение в первом случае.

Излечившись однажды от инсульта, нельзя забывать следить за питанием, давлением, нагрузками и лечением.

Что же нужно делать, чтобы избежать повторного инсульта:

1. Принимайте все лекарственные препараты, назначенные врачом;
2. Регулярно посещайте медиков;
3. Придерживайтесь правильного питания;
4. Ведите активный образ жизни;
5. Следите за кровяным давлением;
6. Заведите аптечку с необходимыми препаратами.

Помните: Здоровый образ жизни- разумный выбор!

Снижение избыточной массы тела до нормальной (18,5-24,9кг/м² путем организации рационального питания и увеличения физической нагрузки с оценкой своей массы тела по формуле: Индекс массы тела = Вес (в кг) /Рост² ((в метрах).

Обеспечение рационального режима питания – это прием пищи 4-5 раз в день, отказ от перекусов, последний прием пищи не позже, чем за 3-4 часа до отхода ко сну.

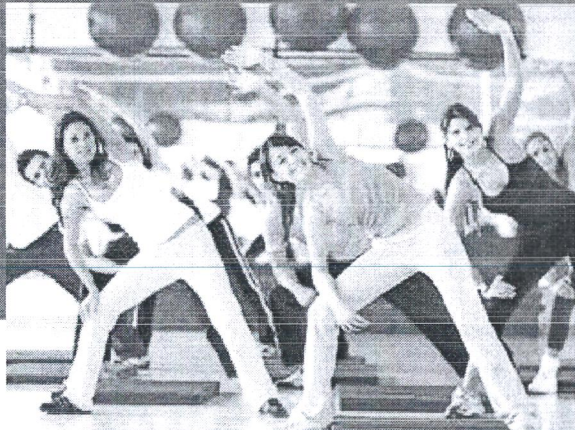
Увеличение двигательной активности. Рекомендуется пользоваться лестницей, а не лифтом; разговаривать по телефону стоя; ограничьте просмотр телепередач; гуляйте; больше ходите пешком, используйте бег трусцой, быструю ходьбу, плавание.

Эффективная регулярная физическая нагрузка должна приводить к увеличению пульса не менее чем на 30%.

Минимальная физическая нагрузка должна составлять 10 тысяч шагов в день.

Ведение здорового образа жизни – отказ от курения, злоупотребления алкоголем.

Противостояние стрессовым ситуациям.



ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»



**КАК
ПРЕДУПРЕДИТЬ
ИНСУЛЬТ?**

(памятка для населения)

ИНСУЛЬТ – острое нарушение мозгового кровообращения, при котором повреждается ткань мозга и происходит расстройство его функций.

Основные причины инсульта – гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга. Инсульт может возникать также при таких заболеваниях, как ревматизм, болезни крови и др.

Предвестники инсульта: усиление шума и тяжести в голове, головная боль, головокружение, появление преходящей слабости руки или ноги, иногда отмечается резкая общая слабость. Различают два типа инсульта.



- Геморрагический инсульт характеризуется кровоизлиянием в мозг. Такой инсульт чаще происходит днем, после стресса, эмоционального напряжения. У больного наступает паралич рук и ног, обычно с одной стороны. Отмечается нарушение речи, потеря сознания, не реагируют на окружающее, могут быть судороги, рвота, хрипящее дыхание.
- Ишемический инсульт возникает при уменьшении или прекращении поступления крови к тому или иному отделу мозга. Чаще он происходит ночью, во время сна, иногда развивается постепенно, немеет то одно, то другая часть тела.

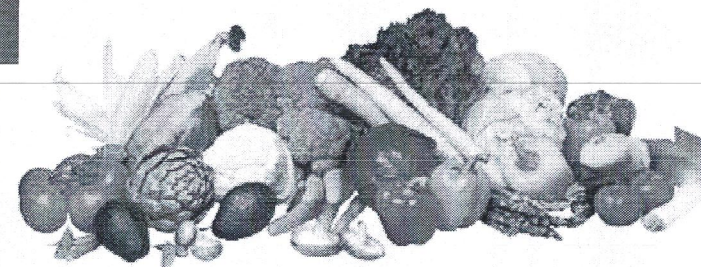
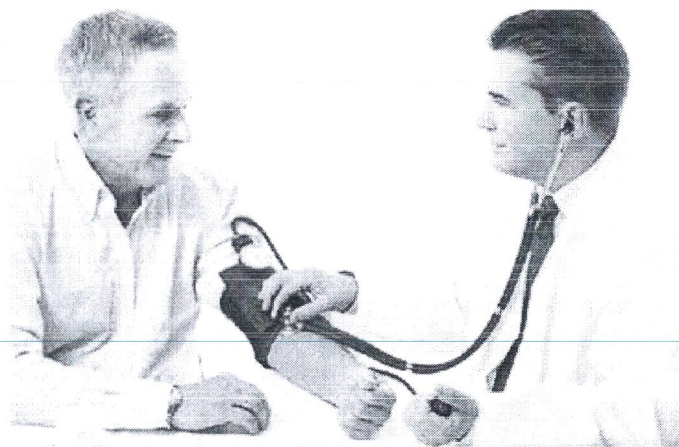
КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ?

Первичная профилактика инсульта – ведение здорового образа жизни, создание оптимальных условий для жизни, предупреждающих развитие заболеваний, осложняющихся инсультом, артериальной гипертонией, атеросклерозом.

Вторичная профилактика инсульта – комплекс лечебно-профилактических мер, предупреждающих прогрессирование уже возникших процессов, в т.ч. инсульта.

Третичная профилактика инсульта – предупреждение повторных нарушений мозгового кровообращения после перенесенного инсульта.

Профилактика инсульта – это борьба с гипертонией, с избыточным весом, с вредными привычками.



Вы можете снизить риск развития инсульта, если будете выполнять следующие рекомендации:

Диетотерапия:

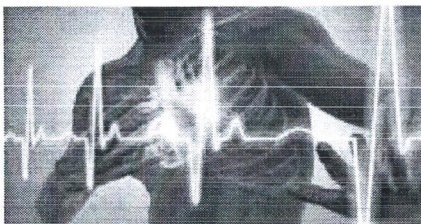
- строгое соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма;
- обогащение рациона калием, магнием, витаминами С, Р и группы В, а также уменьшение приема свободной жидкости до 1-1,5 л/сут;
- исключение продуктов, оказывающих возбуждающее влияние на нервную систему и сердечно-сосудистую системы (крепкие мясные, рыбные бульоны, крепкий чай, кофе и др.), продуктов, вызывающих усиленное газообразование (бобовые, газированные напитки);
- ограничение в рационе солей натрия путем уменьшения потребления колбас, сыров, рыбных консервов, сладких напитков, закусочной еды;
- включение в пищевой рацион овощей, богатых калием (картофель, свекла, редис, лук) и сушеных фруктов (чернослив, изюм).

- **Ограничьте количество жиров в употребляемой пище.**

Жиры должны поступать вместе с пищей, но слишком высокое их содержание может привести к зашлаковке сосудов и повышению веса. Постарайтесь ограничить количество жира и заменить маргарин и сливочное масло на растительное, подсолнечное или ореховое масло.

Контролируйте важные показатели.

Некоторые сопутствующие состояния могут повышать риск инсульта. К ним относятся:



Заболевания сердца. Своевременное выявление и лечение ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, пороков сердца, мерцательной аритмии, а также применение противотромботических средств (по назначению врача) может предотвратить развитие мозговой катастрофы.

Сахарный диабет. Диабет связан с прогрессирующим развитием атеросклероза. Соблюдение диеты с ограничением легкоусвояемых углеводов, прием сахаросодержащих препаратов и тщательный контроль уровня глюкозы крови снижают риск сосудистых осложнений. Следует поддерживать оптимальную концентрацию глюкозы в крови.

Нарушения липидного обмена. Повышение уровня холестерина – фактор риска атеросклероза сонных и коронарных артерий. Длительный прием статинов не только снижает концентрацию холестерина, но и предотвращает развитие сердечно-сосудистых осложнений (инсульта, инфаркта миокарда). Прием статинов позволяет снизить риск инсульта на 30-50%.

Узнайте больше о контрацептивах. Риск инсульта на фоне приема эстрогеносодержащих оральных контрацептивов повышается у курящих женщин при наличии в анамнезе артериальной гипертензии, мигрени. Применение их без консультации специалиста недопустимо.

Срочно обращайтесь за медицинской помощью, если Вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения:

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела.
- Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза.
- Трудность речи или понимания простых положений.
- Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение, или слабость.
- Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль.

**ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

ПОМНИТЕ!

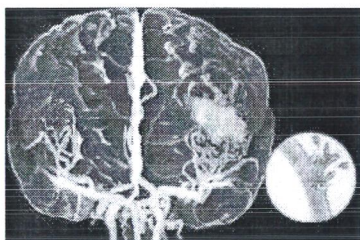
**Предотвратить инсульт
гораздо проще, чем его вылечить!**

**ПРОФИЛАКТИКА
ИНСУЛЬТА**

(памятка для населения)

ИНСУЛЬТ – одна из причин заболеваемости и смертности во всем мире. Причина возникновения инсульта – нарушение кровообращения в головном мозге. Из-за недостатка питания происходит повреждение части мозга и закупорка сосудов. В результате, возникает кровоизлияние и гибель мозговой ткани.

По данным ВОЗ, ежегодно инсульт развивается не менее чем у 5,6 – 6,6 млн. человек. Среди причин смертности инсульт находится на третьем месте. Ежегодно от инсульта погибает около 4,6 млн. человек.



Инсульт редко развивается без видимой причины, большинство больных имеют предшествующие факторы риска. На одни факторы, такие как гены или возраст, невозможно повлиять. А коррекция других факторов, например, образа жизни, может предотвратить инсульт.

Профилактика инсульта является обязательной для лиц, входящих в группу риска:

- женщины старше 50, мужчины старше 45 лет;
- лица с повышенным артериальным давлением; сердечной недостаточностью; с высоким артериальным давлением и установленным диагнозом «гипертония»; с сахарным диабетом; с болезнями сердца с нарушениями ритма (аритмией); с болезнями, сопровождающимися образованием кровяных тромбов;
- курильщики со стажем.

Особое место среди этих состояний занимает профилактика инсульта в пожилом возрасте. У людей после 50 лет происходят нормальные возрастные изменения кровеносных сосудов – снижение эластичности сосудистой стенки, которая может не выдержать резкого повышения давления, например, на фоне стресса или сильных эмоций.

Коррекция всех возможных факторов риска позволит снизить риск инсульта.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ?

Контролируйте свое артериальное давление

Артериальная гипертензия (АГ) является одним из наиболее важных установленных факторов риска ишемического инсульта и мозговых кровоизлияний. Риск инсульта напрямую связан со степенью повышения как систолического, так и диастолического артериального давления.

Эффективное лечение артериальной гипертензии вдвое снижает риск инсульта. С целью устойчивого поддержания артериального давления на уровне не выше 140/90 мм рт. ст, необходимо ежедневно принимать препараты, препятствующие его повышению.

Откажитесь от курения

Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах сердца и мозга. Образовавшиеся атеросклеротические бляшки резко ограничивают просвет сосуда, и когда давление падает, протекающей по суженному сосуду крови может не хватать для нормального питания определенного участка мозга, что вызовет его гибель.

Особенно сильное разрушающее действие на сосуды оказывает содержащаяся в табачном дыме окись углерода. И совершенно неважно, как она туда попала – с дымом выкуренной нами сигареты (активное курение) или с воздухом прокуренного помещения (так называемое пассивное курение). Бросить курить не так легко, но это стоит того, чтобы улучшить свое здоровье.

Отказ от курения снижает риск инсульта в 2 раза – независимо от вашего возраста и от стажа курения.

Не злоупотребляйте алкоголем

Злоупотребление алкоголем сопровождается дополнительным повышением АД, утяжелением течения АГ, развитием кардиомиопатии и нарушений ритма сердца. Все это увеличивает риск инсульта. Особенно опасно употребление больших доз, так как при этом значительно повышается артериальное давление. Если вы ограничите прием спиртного согласно последним рекомендациям, в которых допускается эпизодический прием ал-

коголя в умеренных дозах, это может пойти вам на пользу!

Не принимайте алкоголь каждый день. Постарайтесь оставить несколько дней в неделю без употребления спиртного.

Контролируйте свой вес

Повышенная масса тела способствует подъему артериального давления, развитию заболеваний сердца и сахарного диабета, а каждое из этих состояний повышает риск инсульта. Здоровое питание и регулярные физические упражнения помогут контролировать массу тела.

Выполняйте больше физических упражнений: регулярная физическая активность способствует снижению артериального давления, нормализует содержание жиров в крови и повышает чувствительность клеток к инсулину.

Придерживайтесь здорового питания – здоровое питание имеет ключевое значение в здоровье сердца и сосудов.

• Употребляйте больше фруктов и овощей.

Не переполняйте желудок балластной пищей. Вместо этого употребляйте как можно больше свежих фруктов и овощей, а также сухофруктов. Выбирайте мясо с низким содержанием жира. Не употребляйте слишком много красного мяса – лучше выбрать рыбу, домашнюю птицу (без шкурки), дичь или вегетарианские блюда. В красном мясе содержится много насыщенных жиров, которые усиливают атеросклероз.

• Ограничьте употребление соли.

Соль повышает артериальное давление. Не досаливайте пищу и воздержитесь от соленых продуктов.

• Употребляйте больше пищевых волокон.

Пища, богатая пищевыми волокнами, способствует снижению содержания жиров в крови. Попробуйте зерновой хлеб, каши, бурый рис, пасту и зерна.

