Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Инсульт входит в число основных причин инвалидности и смертности населения. По статистике, один из шести человек в мире переносит инсульт.

Это опасное состояние, при котором кровь прекращает поступать в головной мозг из-за закупорки артерий (ишемический инсульт) или кровоизлияния через разрыв стенки сосуда (геморрагический инсульт). В итоге повреждаются или гибнут клетки мозга. При обширном кровоизлиянии возможен летальный исход.

Инфаркт мозга, как правило, случается утром или после дневного сна. А может в любое время суток, если пациент страдает нарушениями сердечного ритма.

Первые и наиболее частые признаки инфаркта мозга:

- перекос лица
- слабость (онемение) в одной конечности или в половине тела
- нарушение речи. Человек не может выразить мысль словами или не понимает, когда к нему обращаются.

Реже отмечаются:

- нарушение зрения на один глаз или двоение
- головокружение, потеря способности контролировать и координировать движения
- нарушение сознания

Инфаркт мозга, как правило, не сопровождается болью. Исключение – случаи со

значительным повышением артериального давления – более 220110.

Внутримозговое кровоизлияние чаще возникает во второй половине дня, после эмоционального или физического напряжения. Утренние кровоизлияния сопровождаются очень высоким артериальным давлением, следуют за физической перегрузкой накануне, употреблением на ночь большого количества соленой пищи и воды. Этот вид инсульта поражает пациентов в возрасте от 50 лет, чаще мужчин.

Симптомы появляются внезапно: сильная головная боль, рвота, возможна тошнота. Лицо может покраснеть, покрыться испариной. Для кровоизлияния более характерны нарушение сознания, судорожный припадок. Могут возникнуть слабость в половине тела, нарушения речи, зрения, равновесия.

Факторы риска инсульта, на которые нельзя повлиять: возраст старше 60 лет, мужской пол, низкая масса тела при рождении(менее 2,4 килограмма).

Управляемые факторы риска: повышенное давление, атеросклероз, курение, злоупотребление спиртным, лишний вес, малоподвижный образ жизни.

Что делать, если появились симптомы инсульта?

Не ждать! При малейшем подозрении вызывайте скорую помощь. Чем раньше больной окажется в стационаре, тем больше шансов выжить и сохранить здоровье.

Что делать до приезда врача?

- Открыть дверь
- Обеспечить приток свежего воздуха
- При рвоте уложить больного на бок, освободить рот от рвотных масс
- При судорогах защитить голову
- Измерить артериальное давление

- У диабетиков измерить уровень глюкозы. При низком уровне сахара в крови дать сладкий чай.

Ошибочно думать, что болезнь косит людей исключительно старше 60 лет. Среди пациентов немало людей трудоспособного возраста. 12-15% инсультников и вовсе младше 45 лет. Внутримозговое кровоизлияние, обусловленное врожденным дефектом сосуда, нередко случается у 20-30-летних. На фоне физической нагрузки или эмоционального напряжения внезапно возникает сильная головная боль «как топором по голове ударили», рвота, свето- и звукобоязнь, возможен судорожный припадок. Потому профилактику не стоит откладывать на пенсионный возраст.

Нельзя отдавать свое здоровье в руки случая. Состояние можно контролировать – профилактика инсульта снижает риск заболеть почти наполовину.

Артериальная гипертензия – один из серьезных фактров риска. Однако только 50% людей знают о повышенном артериальном давлении. И только 15% гипертоников контролируют свои покзатели. Все остальные подвергают себя опасности развития инсульта. если цифры давления выше 14090, пора заняться коррекцией. Иначе гипертензия, которую называют «тихим убийцей», будет незаметно разрушать организм. Подобрать лекарства и дозировку для контроля давления поможет врач поликлиники. Даже если показатели давления восстановятся, ни в коем случае нельзя отменять препараты.

Курение. Научно доказано, что курильщики находятся в группе риска сердечно-сосудистых заболеваний. Две-три сигареты в день повышают вероятность инсульта в два раза! При выкуривании пачки в день риск увеличивается многократно.

Лишний вес. Одна из простых мер профилактики – следить за массой тела. Лишние килограммы провоцируют не только инсульт, но и артериальную гипертензию, стенокардию, инфаркт миокарда, сахарный диабет, новообразования. если вес далек от нормы, пора отказаться от лишнего пирожка и заняться физкультурой. Умеренные нагрузки по 10-15 минут в день способствуют снижению артериального давления, нормализации доставки кислорода тканям, увеличивают сопротивляемость клеток к стрессу.

Употребление алкоголя значительно повышает риск кровоизлияния в головной мозг. Это связано с нарушением свертываемости крови и проводимости кислорода по тканям. Кроме того, алкоголь отравляет клетки головного мозга.

Предынсультное состояние не всегда сопровождается болью. Упуская драгоценное время – три часа от начала развития болезни, когда адекватная терапия может снизить тяжесть последствий, пациент теряет время своей жизни. Своевременное и правильное лечение значительно повышает шансы вернуться к полноценной жизни.

Инсульт – серьезное и опасное заболевание. Однако диагноз еще не приговор. При адекватной, а главное, своевременной терапии возможно полное восстановление нарушенных функций организма. Важно не пренебрегать медицинской помощью и не заниматься самолечением.

Основные меры профилактики инсульта - постоянный прием ацетилсалициловой кислоты для предотвращения тромбов; снижение уровня артериального давления; коррекция повышенного холестерина.