

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 220/110.

**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 факторов риска. Однако только 50% людей знают о повышенном артериальном давлении. И только 15% гипертоников контролируют свои показатели. Все остальные подвергают себя опасности развития инсульта. Если цифры давления выше 140/90, 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.