

## Инсульт: что необходимо знать

«Инсульт» (от латинского insulto) — дословно «скакать, прыгать» , имеется ввиду «приступ, удар, натиск».

Острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) представляют собой группу заболеваний (точнее клинических синдромов), развивающихся вследствие острого расстройства кровообращения головного мозга при поражениях сосудов головного мозга (атеросклероз, ангиопатии и др.), при заболеваниях сердца, при неартериосклеротических поражениях сосудов (как то расслоение артерий, аневризмы, болезни крови, коагулопатии и др.).

**Острое нарушение мозгового кровообращения**, завершившееся инсультом — это состояние, сопровождающееся прекращением кровотока в какой-либо из структур головного мозга из-за острой сосудистой недостаточности в одном из мозговых сосудов. Это приводит к стойкому нарушению неврологической функции из-за гибели участка нервной ткани.

Инсульт является самым распространенным заболеванием головного мозга в зрелом и пожилом возрасте. Частота инсультов колеблется в различных регионах мира от 1 до 4 случаев на 1000 населения в год, значительно увеличиваясь с возрастом. В Беларуси заболеваемость инсультом в 2-2,5 раза выше, чем в европейских странах. Инсульт занимает третье место среди причин смерти и первое среди причин инвалидности. В острой стадии болезни погибают 25-30% пациентов, к концу первого года жизни — больше половины. Среди выживших до 80% пациентов, в той или иной степени нуждаются в посторонней помощи из-за параличей, нарушения координации, речи. Лишь 20% возвращаются к прежней работе.

Существуют две разновидности инсульта: **геморрагический** и наиболее распространенный — **ишемический**. Симптомы обеих форм заболевания схожи, но самостоятельно разобраться в том, с какой именно формой инсульта довелось встретиться, обычному человеку трудно. Да и не нужно.

**Поэтому при появлении первых признаков заболевания очень важно как можно скорее обратиться за медицинской помощью.**

## Почему важно действовать быстро?

При ишемическом инсульте существует технология восстановления кровоснабжения головного мозга, когда внутривенно вводится лекарство способное растворять тромбы.

Применить его возможно только в первые 4,5 часа от начала инсульта!

**Поэтому не оставляйте без внимания следующие признаки:**



асимметрия лица, невозможность

улыбнуться



Расстройство речи, а также полная неспособность говорить



внезапное нарушение координации движений, шаткость походки



резкая и необъяснимая головная боль

### Наиболее распространенные признаки инсульта

Подготовила главный внештатный специалист по неврологии  
Л.А. Клецкова



слабость и онемение в руках и ногах с одной стороны



потеря привычных навыков: письма, чтения



Головкружение; резкое ухудшение зрения

Если вы заметили подобные симптомы у себя или кого-то из близких - нужно немедленно вызывать **"скорую"**.

До приезда специалистов следует сделать:

- уложить больного на высокие подушки;
- открыть форточку или окно. Снять тесную одежду, расстегнуть воротничок
- рубашки, тугий ремень или пояс;
- измерить артериальное давление.

Если оно повышено, дать лекарство, которое больной обычно принимает в таких случаях или хотя бы просто опустить ноги пострадавшего в умеренно горячую воду.

## **Инсульт проще предупредить, чем лечить.**

Есть основные факторы риска, которые можно и нужно устранить, чтобы избежать инсульта. Для этого необходимо делать следующее:

1. Контролируйте артериальное давление. В норме АД не должно превышать 130/80 мм рт.ст.

Более высокие цифры это уже гипертония. Помните, что утренние подъемы АД – самые опасные. Чтобы их избежать, принимайте гипотензивные (снижающие АД) препараты, действующие в течение суток постоянно.

2. Следите, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмий. Регулярно выполняйте

электрокардиографическое исследование. Исследуйте уровень холестерина в крови

3. Откажитесь от курения, ограничьте прием алкоголя. Курение значительно повышает риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе инсульта (на 40% у мужчин и 60% у женщин) и инфаркта миокарда. Прием алкоголя повышает АД, поэтому следует отказаться от него, особенно если у Вас имеются перечисленные в этой статье факторы риска.

4. Ведите активный образ жизни: полезна ходьба в среднем темпе, катание на лыжах или велосипеде в среднем темпе, плавание в течение 40-60 минут 2-3 раза в неделю).

5. Уменьшите потребление соли до 2-5 г/сут. Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежих рыбе и мясе. Снизьте избыточный вес, соблюдайте диету. Вычислите индекс массы тела = масса тела (в кг)/ рост (в м. кв.). Если результат 20-24,9 – нормальная масса тела; 25-29,9 – избыточная масса тела; 30-39,9 – ожирение; больше 40 выраженное ожирение. Увеличьте употребление фруктов и овощей, продуктов богатых калием, магнием и кальцием, рыбы и морепродуктов, ограничьте животные жиры. Последний прием пищи не должен быть позже, чем за 3 часа до сна.

6. Избегайте стрессовых ситуаций. Помните: положительные эмоции – залог успешного лечения.

подготовила: главный внештатный специалист по неврологии П.А. Клецкова

Выполнение данных рекомендаций позволит Вам избежать инсульта.  
Будьте здоровы!