

Инсульт является одним из самых грозных недугов, который в одночасье может превратить здорового человека в человека с ограниченными возможностями.

Заболевание занимает третье место среди причин смерти и первое среди причин инвалидности. 20–30% пациентов умирают в течение года, около 60% остаются инвалидами различных групп и только примерно 10% возвращаются к обычной жизни.

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

Инсульт – это заболевание головного мозга, обусловленное закупоркой (ишемия) или разрывом (кровоизлияние — геморрагия) того или иного сосуда, питающего часть мозга, или же кровоизлиянием в оболочки мозга. По механизму нарушения кровообращения инсульты разделяют на ишемические (около 85% всех инсультов) и геморрагические. В первом случае сосуд закупоривается тромбом (эмболом), который может образоваться в самом мозге или попасть в него из других частей тела с кровотоком, во втором – сосуд разрывается.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ?

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта.

У многих людей, перенесших инсульт, остается частично или полностью парализованной одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации. Страдают и интеллектуальные способности – память, познавательные функции.

СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.

Частые симптомы инсульта: головокружение, потеря равновесия и координации движения, проблемы с речью, онемение, слабость или паралич одной стороны тела, потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие, внезапная сильная головная боль

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?

Для выявления инсульта существует очень простой тест - «лицо, рука, речь, время».

Лицо: просят пациента улыбнуться или показать зубы. При инсульте происходит заметная асимметрия лица (угол рта с одной стороны «висит»).

Рука: просят пациента поднять и удерживать в течение 5 секунд обе руки на 90° в положении сидя или лежа. При инсульте одна из рук опускается.

Речь: просят пациента сказать простую фразу. При инсульте у пациента не получается четко и правильно выговорить простую фразу, речь его неразборчива, невнятна.

Время: очень важно выяснить, когда случился инсульт. Нужно спросить у человека, когда он или окружающие впервые заметили эти нарушения. При наличии хотя бы одного симптома, свидетельствующего о развитии

инсульта, необходимо срочно вызвать «скорую» – чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на восстановление.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ БЫСТРО?

Инсульт – болезнь, приводящая к угрозе жизни. Она требует срочного медицинского вмешательства! 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 успех лечения инсульта целиком и полностью зависит от времени обращения за медицинской помощью.

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, У КОТОРОГО СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ?

Вызвать скорую помощь – набрав 103. После этого необходимо уложить его с приподнятым на 30–45 градусов корпусом, обеспечить проходимость дыхательных путей, освободив шею от одежды и очистив полость рта от рвотных масс и инородных предметов, в том числе съемных зубных протезов. В случае бессознательного состояния пациента его необходимо повернуть на бок для профилактики попадания в дыхательные пути слюны, рвоты. Необходимо измерить артериальное давление. Никакую другую помощь оказывать не стоит. Лечение инсульта зависит от его типа, а установить его может только врач.

С ЧЕМ МОЖНО ПЕРЕПУТАТЬ ИНСУЛЬТ?

С болезнями, которые вызывают такие же симптомы. Это может быть и опухоль, и травма, и инфекционное поражение мозга (энцефалит, менингит). Все эти болезни опасны, и их в любом случае нужно лечить, а не ждать, пока само пройдет. Такие симптомы, скорее всего, сами не исчезнут. И даже если они пропадут, к врачу идти обязательно. Есть понятие «преходящее нарушение мозгового кровообращения» – когда неврологические симптомы возникают, но быстро проходят, потому что кровообращение восстанавливается самостоятельно в течение суток. Это тоже очень грозное состояние, предвестник полноценного инсульта.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА

К таким факторам относятся: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, диабет, ожирение и избыточный вес, сердечно-сосудистые заболевания (мерцательная аритмия), курение, употребление наркотиков и алкоголя. Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин.

КАК ЕГО ПРЕДОТВРАТИТЬ?

ПОМНИТЕ! Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни.

- ❖ Знайте и контролируйте свое артериальное давление (АД). 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 **постоянно** гипотензивные (снижающие АД) препараты, действующие в течение суток.

- ❖ 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 факторы риска заболевания.
- ❖ Контролируйте уровень холестерина в крови. Высокий уровень липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина) может вызвать накопление холестерина в кровеносных сосудах, что возвращает к атеросклерозу. Поэтому важно соблюдать основные принципы здорового питания – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира. Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- ❖ Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
- ❖ Сохраняйте эмоциональное равновесие. Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

ВАЖНО!

Инсульт относится к тяжелым патологиям, так как поражает головной мозг. Поэтому даже малейшее подозрение на развивающуюся сосудистую катастрофу является поводом для экстренного обращения за медицинской помощью.

Утверждение, что болезнь лучше предупредить, чем лечить, в полной мере относится к инсульту, так как при уже произошедшем инсульте очень остро встает вопрос жизни или смерти. Значительно снизить риск развития инсульта можно, соблюдая основные принципы здорового образа жизни. Помните, есть ещё время не допустить инсульт!

Берегите себя и будьте здоровы!

Врач-интерн по неврологии
УЗ «Жодинская ЦГБ»

Качан Анна Александровна