

ИНСУЛЬТ КАТАСТРОФУ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к повреждению и гибели клеток головного мозга. Это заболевание занимает в России второе место среди причин смерти и является ведущей причиной инвалидизации у взрослых, обуславливая до 80% частичной, и до 10% полной утраты трудоспособности. Около 30% людей, перенесших инсульт, нуждаются в постороннем уходе.

ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА



Вероятность развития инсульта зависит от наличия, соответствующих факторов риска. Факторы риска обычно делят на две группы:

- неконтролируемые (на которые повлиять нельзя, но необходимо учитывать)
- контролируемые (то есть, на которые можно повлиять).

Неконтролируемые факторы риска:

- мужской пол,
- возраст,
- наследственность.

Согласно данным статистики, риск инсульта выше у мужчин, чем у женщин. С увеличением возраста риск развития инсульта так же возрастает - после 55 лет риск инсульта удваивается с каждым десятилетием. Если среди близких родственников у кого-либо был инсульт, риск увеличивается.

Контролируемые факторы риска (которые человек сам может изменить):

- **Повышенное артериальное давление** выше 140/90 мм рт. ст. повышает вероятность сосудистой катастрофы в четыре раза, а давление выше 200/110 мм рт. ст. - в десять раз. Вопреки часто бытующему мнению, независимо от возраста необходимо стремиться поддерживать артериальное давление в пределах не выше 140/90 мм рт. ст.

- **Высокий уровень холестерина и липидов низкой плотности в крови** - не прямой фактор риска развития инсульта, с ними связано развитие атеросклероза. Многочисленными научными исследованиями доказана тесная взаимосвязь между повышением уровня холестерина и липидов низкой плотности с риском развития инсульта. Следует избегать повышения уровня общего холестерина выше 5 ммоль/л и уровня липидов низкой плотности выше 2,6 ммоль/л. В случае повышения этих показателей коррекция липидного обмена осуществляется изменением образа жизни (рациональное питание, достаточная физическая активность) и назначением соответствующих лекарственных средств.
- **Сахарный диабет** увеличивает вероятность развития инсульта в 3-5 раз. Это связано с ранним развитием атеросклероза и изменением свертывающих свойств крови (повышенное тромбообразование). Оптимизация уровня сахара крови существенно снижает риск развития инсульта.
- **Заболевания сердца**, такие как мерцательная аритмия, пороки клапанов увеличивает риск инсульта в 3-4 раза. Инсульты, причиной которых стало образование тромба в сердце, отличаются своей тяжестью и чаще приводят к инвалидизации пациентов. Пациентам с такими проблемами необходимо обсудить со своим врачом вопрос о применении антикоагулянтов с целью минимизировать риск инсульта.
- **Курение** увеличивает вероятность развития сосудистых катастроф в два раза за счет ускоренного развития атеросклероза сонных артерий. Курение повышает вязкость крови и способствует повышению уровня артериального давления. Рекомендован отказ от курения! Во многих цивилизованных странах идет активная борьба с курением, курение запрещено повсюду, даже на улице, даже на лестничной площадке около собственной квартиры. Курильщик может предаваться своей вредной привычке только у себя дома.
- **Злоупотребление алкоголем**. Установлено возрастание риска кровоизлияния в мозг с увеличением количества употребляемого алкоголя. Риск инсульта у пьющих в 4 раза выше, нежели у людей, не употребляющих спиртное. Рекомендован отказ от злоупотребления алкоголем.
- **Избыточная масса тела** повышает риска инсульта в связи с увеличением частоты артериальной гипертензии, сахарного диабета, повышением концентрации свободных жирных кислот в крови.
- **Повышение свертывающих свойств крови** в ряде случаев является ведущей причиной инсульта. Антиагреганты занимают одно из ведущих мест во вторичной профилактике ишемического инсульта. Необходимо обсудить со своим врачом вопрос о применении аспирина с целью профилактики развития инсульта.

Таким образом, основа профилактики инсульта - правильный режим труда и отдыха, рациональное питание и полноценный сон, благоприятный психологический климат в семье и на работе, своевременная диагностика и лечение сердечнососудистых заболеваний.

Запомните главные составляющие профилактики инсульта:

- Контроль артериального давления
- Контроль уровня холестерина и глюкозы в крови
- Регулярное электрокардиографическое исследование
- Исключение вредных привычек (курение, алкоголь)
- Правильное полноценное питание
- Активный образ жизни

КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ ИНСУЛЬТ?

Существует довольно простой, но надежный тест для диагностики инсульта в домашних условиях, позволяющий диагностировать инсульт в 80% случаев. Быстрое развитие хотя бы одного из нижеперечисленных симптомов является практически достоверным доказательством имеющегося инсульта:



При наличии хотя бы одного симптома, свидетельствующего о развитии инсульта, необходимо срочно вызвать скорую помощь! Чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на восстановление.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА БРИГАДЫ СКОРОЙ ПОМОЩИ:

- Помогите больному занять удобное для него положение. Если произошла потеря сознания, уложите человека на бок, для предотвращения попадания рвотных масс в случае рвоты.
- Расстегните стесняющую одежду, обеспечьте доступ свежего воздуха.
- Подготовьте паспорт, страховой медицинский полис, медицинские документы (справки, выписки из истории болезни).
- Четко зафиксируйте время заболевания.
- По возможности найдите людей, которые помогут транспортировать пациента на носилках до машины скорой помощи.