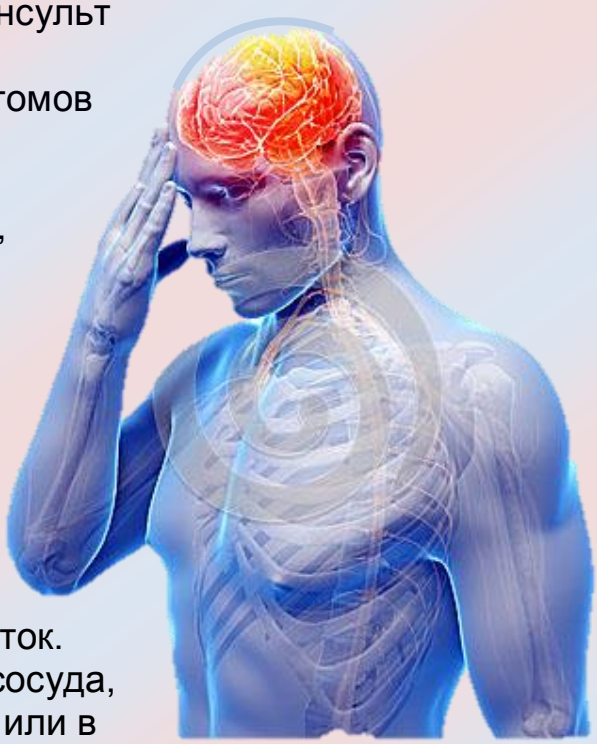
ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, вызванное закупоркой или разрывом сосуда, снабжающего головной мозг. Наиболее часто последствиями инсульта являются односторонний паралич мышц, проблемы с памятью и нарушенная речь. Инсульт чреват развитием инвалидности и нередко приводит к смерти. Быстрое развитие симптомов не позволяет предсказать инсульт. Каждый человек может минимизировать риск его развития у себя и помочь другому человеку, попавшему в беду.

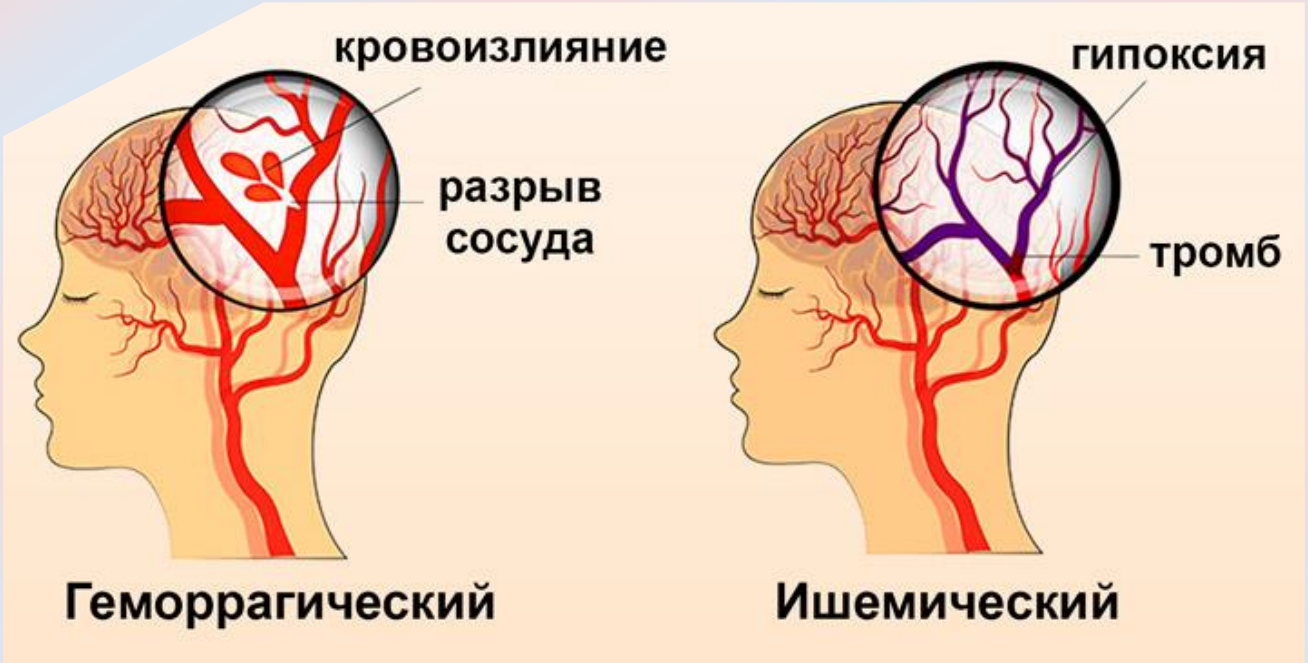


Различают 2 типа инсульта:

- Ишемический или инфаркт мозга (80%) — нарушение кровотока в определенном участке мозга вследствие тромбоза/спазма сосуда, приводящее к отмиранию мозговых клеток.
- Геморрагический — разрыв мозгового сосуда, влекущий кровоизлияние в ткани мозга или в его оболочки.

Повреждение сосудов мозга вследствие травмы (посттравматичное тромбообразование, формирование и разрыв аневризмы) непредсказуемо. В большинстве случаев инсульт развивается у людей, страдающих:

- гипертонией и сердечной патологией (особенно аритмией);
- сахарным диабетом;



- ожирением;
- атеросклерозом (высоким уровнем холестерина) и высокой свертываемостью крови.

Однако «мозговой удар» может развиться и у внешне здоровых людей:

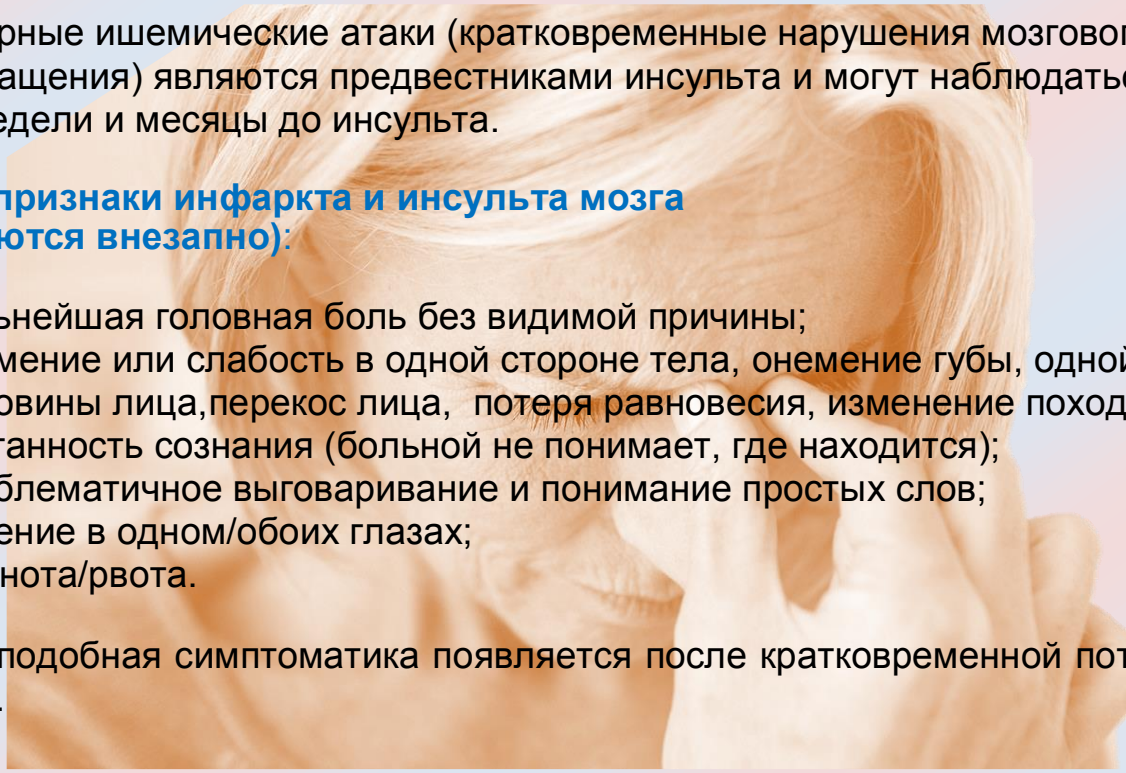
- от 55 лет при стрессе, колебании атмосферного давления, переутомлении;
- с отягощенной наследственностью (нарушение мозгового кровообращения у близких родственников);
- с малоподвижным образом жизни;
- с вредными привычками — курением, алкоголем, наркотиками.

Главные факты об инсульте:

- В возрастной группе 45 – 55 лет инсульт вдвое чаще поражает мужчин.
- Максимальный риск инсульта относится к первым часам после употребления спиртного.
- Большой стаж курения, более 15 сигарет в день — частая причина «мозгового удара» у молодых, на 60% увеличивает риск острой мозговой катастрофы у женщин и на 40% – у мужчин.
- Снижение давления на 8 – 10 ед. рт. ст. вдвое снижает риск инфаркта мозга.
- «Терапевтическое окно» (время, за которое можно остановить отмирание мозговых клеток) составляет 3 – 6 часов. Чем быстрее будет оказана помощь, тем меньшие последствия ждут пациента после инсульта и выше эффективность лечения.

КАКОВЫ РАННИЕ ПРЕДВЕСТНИКИ ИНСУЛЬТА?

Транзиторные ишемические атаки (кратковременные нарушения мозгового кровообращения) являются предвестниками инсульта и могут наблюдаться за дни, недели и месяцы до инсульта.



Первые признаки инфаркта и инсульта мозга (появляются внезапно):

- сильнейшая головная боль без видимой причины;
- онемение или слабость в одной стороне тела, онемение губы, одной половины лица,перекос лица, потеря равновесия, изменение походки;
- спутанность сознания (больной не понимает, где находится);
- проблематичное выговаривание и понимание простых слов;
- двоение в одном/обоих глазах;
- тошнота/рвота.

Нередко подобная симптоматика появляется после кратковременной потери сознания.

СИМПТОМЫ, РАСПОЗНАВАЕМЫЕ СО СТОРОНЫ:

- На просьбу широко улыбнуться пациент со случившимся ОНМК продемонстрирует кривую улыбку.
- При просьбе сказать простейшее предложение явно определяются проблемы с речью (несвязные, шепелявые слова).
- При просьбе показать язык наблюдается смещение языка в одну сторону, искривление его центральной оси.
- При просьбе поднять вверх обе руки больной с инсультом не сможет выполнить это простое действие.

Если человек не может выполнить хотя бы одно из вышеперечисленных действий, ему необходима медицинская помощь в срочном порядке. Не игнорируйте эти симптомы, даже если они исчезли. Экстренная медицинская помощь имеет очень важное значение, поскольку некоторые лекарства против инсульта помогают только в тех случаях, когда правильный диагноз и лечение начато через относительно короткое время после возникновения инсульта. Транспортировать больного нужно максимально осторожно, излишняя тряска может вызвать дополнительное повреждение сосудов мозга.

Самым эффективным для профилактики инсульта является воздействие на факторы, провоцирующие инсульт:

- Полноценное лечение диагностированных заболеваний – провокаторов инсульта гипотензивными, антиаритмическими и гипогликемическими средствами.
- КУРЕНИЕ. Нужно отказаться от курения.
- СЛЕДИТЕ ЗА ВАШИМ ВЕСОМ. К сожалению, большинство из нас склонны к чрезмерному увлечению едой. Соблюдайте сбалансированную диету.

- Физическая активность: регулярные нагрузки соответственно состоянию здоровья не менее 3 раз в неделю продолжительностью 30-45 минут: пешие прогулки, плавание, езда на велосипеде, работа в саду. Также наряду с физическими нагрузками рекомендуются периоды релаксации и расслабления. Это может быть чтение, прослушивание музыки, дополнительный дневной сон.
- СТРЕСС. Лучшим средством от стресса являются физические упражнения и приятные эмоции.
- Ежегодная профилактическая сдача крови (биохимия, сахар, протромбин, холестерин).
- Ежегодное прохождение инструментальных исследований — ЭКГ, доплер мозговых сосудов, проверка у окулиста глазного дна.

У пациентов, однажды перенесших острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) или страдающих ишемией мозга, угроза повторного инсульта возрастает до 30%. Мероприятия для профилактики включают все вышеперечисленные рекомендации. Однако в этом случае стоит уделить своему организму максимальное внимание. После инсульта строго выполнять врачебные рекомендации.

Инсульт не приговор!

Своевременное комплексное восстановительное лечение в специализированных учреждениях, позволяет увеличить процент восстановления пациентов с 14-16% до 64-65%.

З.А. Свинтицкая – фельдшер отделения медицинской профилактики Лянторской городской больницы.