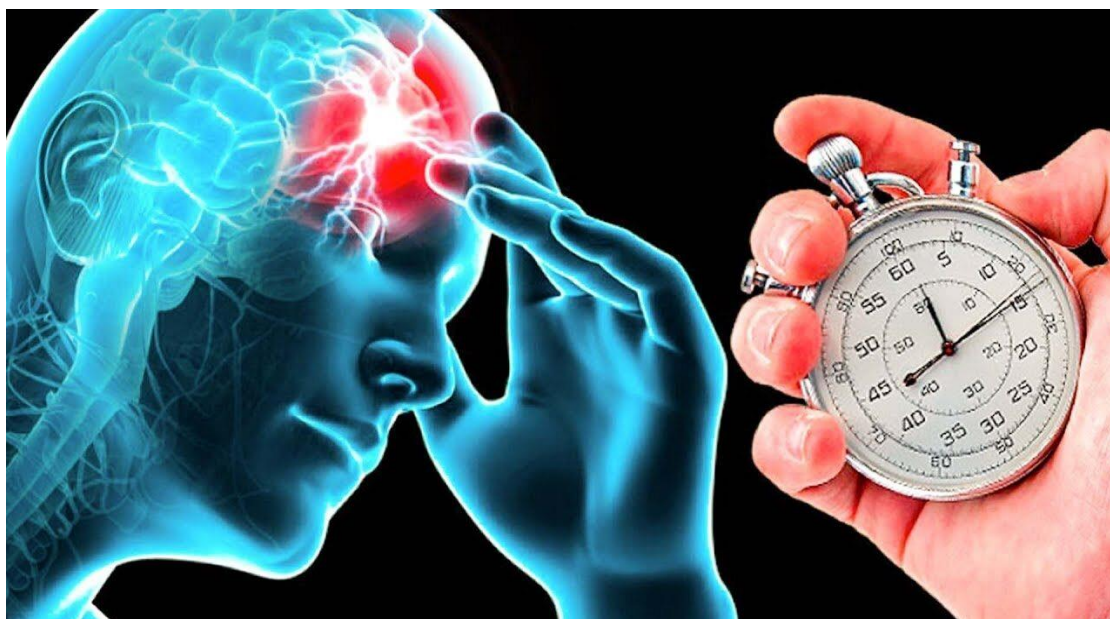


Что такое инсульт?



Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосуда, снабжающего кровью головной мозг. Ежегодно инсульт поражает более 6 миллионов человек в мире, являясь причиной смерти 4 миллионов.

Причиной может быть разрыв какого-нибудь, не обязательно крупного сосуда — такой вид инсульта называется геморрагическим. Или тромб, перекрывающий поток крови, — инсульт, соответственно, ишемический. В обоих случаях ничем хорошим инсульт не заканчивается. В первом скопившаяся кровь давит на нервную ткань и не даёт ей функционировать. Во втором клетки мозга перестают получать питание и кислород и погибают.

После перенесенного инсульта инвалидами, не способными самостоятельно обходиться без посторонней помощи, становятся более 60 %, многие пожизненно остаются прикованными к постели, лишаются речи, зрения, способности самостоятельно передвигаться, глотать, может пострадать интеллект, могут развиваться необратимые психические изменения. Инсульт и его последствия занимают первое место среди всех возможных причин инвалидности.

Факторы риска возникновения инсульта:

- возраст более 55 лет. По статистике, каждое десятилетие после 55 лет риск получить инсульт удваивается,
- повышенное артериальное давление. Это наиболее частая причина инсультов,
- сахарный диабет. Диабет повреждает сосуды, в том числе головного мозга, увеличивая риск кровоизлияний,
- повышенный уровень холестерина в крови,
- низкий уровень физической активности,
- ожирение,
- нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия),
- курение и избыточное употребление алкоголя, наркотиков.

Что должно заставить нас насторожиться, предполагая инсульт?

Каждый человек обязан знать и уметь распознавать первые признаки инсульта. Часто ответственность лежит именно на окружающих, людях случайно оказавшихся рядом с человеком, который переносит острую фазу инсульта. Коварство инсульта в том, что зачастую сам пострадавший не замечает изменений в своем самочувствии, или воспринимает недомогание как «терпимое», не заслуживающее особого внимания. Некоторые ранние изменения, сопровождающие инсульт, можно заметить только со стороны. Особенно важно объяснять детям, что такое инсульт, каковы его признаки, что следует делать, если заподозрил инсульт у бабушки, дедушки, или любого другого человека.

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь:



! Не может улыбнуться. Уголок рта опущен.



! Одна рука ослабла. Не может поднять обе руки.



! Не может разборчиво произнести своё имя.



! У врача есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного.

Внезапное появление одного или нескольких нижеперечисленных симптомов свидетельствует скорее о геморрагическом типе инсульта; постепенное, на протяжении нескольких дней нарастание выраженности говорит об ишемическом типе:

- слабость, онемение, нарушение чувствительности и двигательной функции, вплоть до паралича в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела),
- онемение и/или асимметрия лица,
- нарушение речи (несвязная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов,
- нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов),
- нетвердость походки, головокружение, потеря баланса и координации,
- нарушение глотания, невозможность проглотить пищу, воду, поперхивание,
- внезапно начавшаяся, очень сильная головная боль, вплоть до рвоты, не приносящей облегчения.

При появлении этих симптомов у человека следует немедленно вызвать скорую помощь, промедление может привести к тяжелым осложнениям и инвалидности. Практика показывает, что предотвратить развитие необратимых изменений можно только впервые 4,5 часа от начала кровоизлияния.

Меры профилактики инсульта

- Следить за уровнем артериального давления, регулярно принимать гипотензивные препараты, если они назначены врачом.
- Контролировать уровень глюкозы крови, принимать сахароснижающие препараты, если они назначены врачом.
- Контролировать частоту сердечных сокращений, принимать препараты, контролирующие ритм сердца, если они назначены врачом.
- Отказаться от курения.
- Снизить в своем рационе долю продуктов животного происхождения
- Употреблять больше овощей и фруктов
- Обязательно заниматься физическими упражнениями в зависимости от своего возраста и состояния здоровья.
- Повышать толерантность к стрессу (ограничение стресс генерирующего информационного потока, полноценный сон).

К сожалению, уменьшить риск инсульта до нуля невозможно. Поэтому позаботьтесь о своем здоровье до появления тревожных симптомов и уделите время профилактике инсульта.

