

Всемирный день борьбы с инсультом 29 октября

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) и 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 обсудит 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:

1. Контроль артериального давления
2. Контроль уровня холестерина и глюкозы в крови
3. Регулярное электрокардиографическое исследование
4. Исключение вредных привычек (курение, алкоголь)
5. Правильное полноценное питание
6. 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:



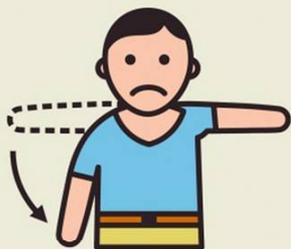
При наличии хотя бы одного симптома, свидетельствующего о развитии инсульта, необходимо срочно вызвать скорую помощь! Чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на восстановление.

Что делать до приезда бригады скорой помощи:

1. Помогите больному занять удобное для него положение. Если произошла потеря сознания, уложите человека на бок, для предотвращения попадания рвотных масс в случае рвоты.
2. Расстегните стесняющую одежду, обеспечьте доступ свежего воздуха.
3. Дайте разжевать таблетку аспирина и рассосать 10 таблеток глицина (если человек находится без сознания, не пытайтесь давать лекарства через рот, это может привести к их попаданию в дыхательные пути).
4. Подготовьте паспорт, страховой медицинский полис, медицинские документы (справки, выписки из истории болезни).

ИНСУЛЬТ

5 ПРИЗНАКОВ ОПАСНОСТИ



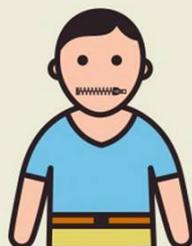
Слабость в руке, ноге
или половине туловища



Асимметрия лица,
невозможность улыбнуться



Частичная или полная
потеря зрения



Затруднение в
разговоре или
понимании речи



Внезапная сильная
головная боль без
видимой причины

Если данные симптомы возникли внезапно -
ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ИНСУЛЬТ!

У врачей есть всего 4,5 часа, чтобы спасти больного.

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ»