

# Внимание: инсульт!



Одной из острых медико-социальных проблем во всем мире, в том числе и в России является проблема инсульта - одной из основных причин смертности и инвалидизации населения, в том числе трудоспособного возраста. После перенесенного инсульта к трудовой деятельности возвращается около 20 % лиц.

**Инсульт** – это острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), приводящее к повреждению ткани головного мозга вследствие закупорки мозгового сосуда или его разрыва.

В зависимости от механизма повреждения головного мозга выделяют следующие **типы инсульта**:

- **ишемический или инфаркт мозга** в случае полной или частичной закупорки сосудов;
- **геморрагический** при разрыве сосудов с последующим кровоизлиянием в ткань мозга;
- **транзиторные ишемические атаки** характеризующие кратковременными (5-20 минут) нарушениями мозгового кровообращения, проходящие в течение 24 часов.

**Причины развития инсульта:**

В 85% случаев инсульты имеют ишемический характер развития, когда к нарушению питания мозга приводят закупорка, сужение, сдавление сосудов питающих мозг. Чаще всего это происходит при формировании внутри сосуда атеросклеротической бляшки, постепенно суживающей просвет сосуда до полного его перекрытия.

Второй по частоте причиной является эмболия, когда плотный сгусток крови отрывается от поверхности разрушающейся атеросклеротической бляшки и с током крови переносится в мозговую артерию и закупоривает ее. При повышенной вязкости крови сгустки крови (тромбы) могут образовываться непосредственно в мелких сосудах мозга, вызывая их закупорку. Подобное состояние может развиваться при обезвоживании организма или низком артериальном давлении. Реже причиной ишемического инсульта может быть сдавление артерий при опухоли мозга или результате травмы.

Геморрагический инсульт развивается в 15% случаев. Причиной разрыва артерии, питающей ткань мозга, может стать очень высокое артериальное давление, истончение стенки сосуда врожденного или атеросклеротического характера с формированием выпячивания (аневризмы). Излившаяся из разрыва сосуда кровь сдавливает и пропитывает ткань мозга и вызывает гибель нервных клеток.

**Как распознать инсульт?**

Каждый участок мозга отвечает за конкретные функции: движение, чувствительность, координацию и органы чувств. Последствия инсульта будут зависеть от того, какие функции будут утрачены или снижены.

**Признаком инсульта является внезапное появление на фоне полного благополучия следующих симптомов:**

- полная или частичная слабость, отсутствие движений в руке и (или) ноге с одной стороны тела (попросите человека поднять и удерживать выпрямленные руки или ноги: одна будет отставать от другой, либо обе окажутся неподвижными);
- онемение, отсутствие чувствительности на одной стороне тела и лица;
- шаткость при ходьбе, потеря равновесия, нарушение координации и точных движений, головокружение;
- асимметрия лица (попросите человека улыбнуться: он не сможет или улыбка окажется кривой);
- нарушение речи;
- нарушение зрения на одном или двух глазах, ощущение двоения в глазах;
- затруднение глотания;
- расстройство (потеря) сознания;
- головная боль, тошнота, рвота;
- иногда судорожные припадки;
- возможно непроизвольное мочеиспускание.

Указанные изменения возникают чаще ночью, а днем – после физической нагрузки или эмоционального напряжения.

### **Заподозрить инсульт можно по трем основным признакам:**

1. Асимметрия лица.
2. Нарушение речи.
3. Паралич руки и ноги с одной стороны.

### **Если вы заподозрили у человека инсульт, попросите его сделать эти 3 простых действия:**

**Улыбнуться и показать язык** - при инсульте человек не сможет улыбнуться, один уголок рта останется опущенным. Когда больной высовывает язык, тот может отклоняться в одну сторону.

**Заговорить или повторить за вами фразу** - при инсульте происходит заметное нарушение – речь становится невнятной, замедленной

**Поднять руки вверх или вытянуть перед собой.** При инсульте одна рука поднимется легко, а другая или не поднимется, или поднимется с заметным затруднением.

**Если человек не справился хотя бы с одной из этих задач - немедленно вызывайте скорую помощь! Главная задача - как можно быстрее доставить человека в больницу.**

### **До приезда скорой помощи необходимо незамедлительно принять самостоятельные меры:**

- Уложить пострадавшего на спину так, чтобы голова и плечи были приподняты.
- При наличии съёмных протезов - извлечь их изо рта.
- При позывах к рвоте повернуть голову пострадавшего на бок (чтобы избежать заброса рвотных масс в дыхательные пути).
- Не давать языку больного западать, постоянно следить за дыханием.
- Снять или расстегнуть стесняющую одежду (верхние пуговицы, галстук, ремень, пояс).
- Открыть окно, чтобы поступал свежий воздух, если инсульт произошел в помещении.
- Если на улице или в помещении прохладно – обеспечьте тепло, укрыв пострадавшего одеялом или одеждой.

### **Как защититься от инсульта?**

Факторы риска, приводящие к возникновению инсульта: повышенное артериальное давление, повышенный уровень глюкозы и холестерина крови, а также изменения липидного спектра крови, избыточный вес, ожирение, злоупотребление алкоголем, курение, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, длительный стресс, эмоциональная неустойчивость. Существенно увеличивают риск развития инсульта такие болезни, как гипертоническая болезнь, болезни сердца, атеросклероз, сахарный диабет.

### **Главное - своевременно выявить и устранить влияние факторов риска:**

- Старайтесь вести здоровый образ жизни:
  - откажитесь от курения;
  - ведите активный образ жизни, ежедневно выполняйте физические упражнения или ходите максимально быстрым шагом не менее 30 минут;
  - придерживайтесь принципов рационального питания, сократите количество соли до 2-4 г в сутки, ограничьте потребление продуктов с повышенным содержанием жиров, объем выпиваемой жидкости в сутки должен составлять не менее 1,5 литров;
  - соблюдайте режим труда и отдыха;
  - развивайте стрессоустойчивость.
- Поддерживайте нормальные показатели артериального давления, регулярно измеряйте давление.
- Контролируйте регулярно показатели уровня сахара и холестерина в крови.
- Проходите регулярные профилактические медицинские осмотры, диспансеризацию, посещайте центры здоровья.
- Если у вас имеются хронические заболевания, строго выполняйте назначения и рекомендации лечащего врача.

**Помните! Острое нарушение мозгового кровообращения склонно к повторению. Соблюдение правил профилактики инсульта поможет сохранить здоровье.**

Врач-методист ГКУЗ НСО «РЦОЗ и МП»

А.А. Шаламова

Источники:

[http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija\\_neurology/insult](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_neurology/insult)

[http://www.ayzdorov.ru/lechenie\\_insyilt\\_chno.php](http://www.ayzdorov.ru/lechenie_insyilt_chno.php)

<http://vesinsult.ru/insult/eto-chno-takoet.html>