

ИНСУЛЬТУ ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА. ОБ ЭТОМ КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ.

Сосудистые заболевания головного мозга являются актуальной не только медицинской, но и социальной проблемой. Каждый год инсульты поражают около 6 млн человек во всем мире и уносят более 4 миллионов жизней.

Неумолимая статистика свидетельствует также о том, что большинство пациентов, перенесших инсульт, становятся инвалидами, не способными обходиться без посторонней помощи (инсульт занимает первое место среди всех существующих причин инвалидности). Такие удручающие цифры являются показателем того, что столкновения с инсультом избежать удастся немногим: этот страшный недуг рано или поздно настигает либо самого человека, либо кого-то из его родственников или ближайшего окружения.

За период с 2008 по 2016 годы показатель первичной заболеваемости взрослого населения острым нарушением мозгового кровообращения (инсульт) увеличился на 24,8 % и составляет 355,6 на 100 тыс. населения.

По статистическим данным Минздрава России, каждый год от инсульта страдает около полумиллиона человек. Из них полностью восстанавливаются только 13-15%, остальная часть пациентов либо умирает, либо становятся инвалидами. Однако тот небольшой процент перенесших инсульт и восстановившихся полностью, после не могут чувствовать себя в полной безопасности, ведь у 50% из них в ближайшие пять лет происходит повторный инсульт.

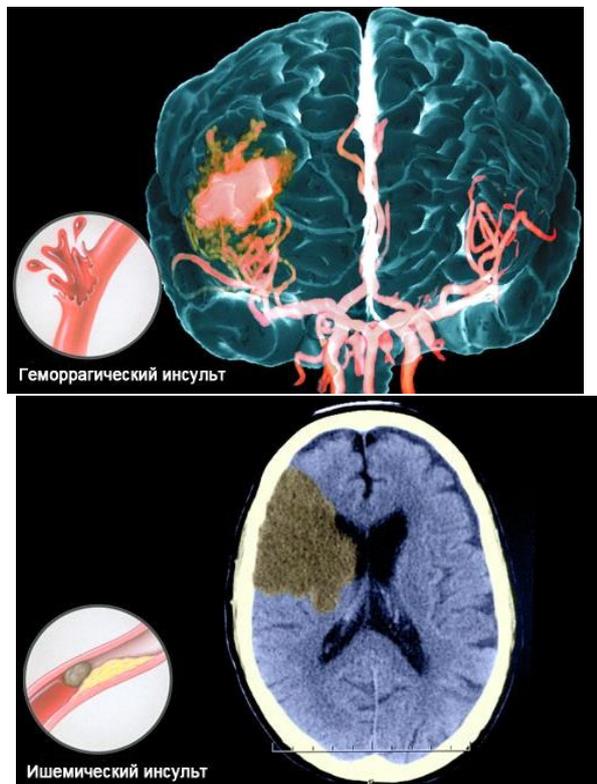
В результате реализации программы диспансеризации, возобновленной с 2013 года, болезни кровообращения выявляются примерно у четверти граждан. Впервые заболевания сердечно-сосудистой системы выявляются у 4% прошедших диспансеризацию.

В целом инсульт стремительно молодеет, и в группе риска уже молодые люди 20-30 лет.

Одна треть всех больных - люди трудоспособного возраста. В то же время необходимо подчеркнуть, что чем старше человек, тем выше риск развития инсульта. Каждые десять лет риск развития острого нарушения мозгового кровообращения увеличивается примерно в два раза.

Россия занимает 2-ое место в мире по количеству инсультов. На первом месте Болгария, на третьем - Китай. В России в последние годы рост заболеваемости инсультом в 5 раз выше, чем, например, в США.

ИНСУЛЬТ - это заболевание головного мозга, обусловленное закупоркой (ишемия) или разрывом (кровоизлияние - геморрагия) того или иного сосуда, питающего часть мозга, или же кровоизлиянием в оболочки мозга. Различают, таким образом, два вида инсульта: инсульт по геморрагическому типу (разрыв сосуда и кровоизлияние) и инсульт по ишемическому типу (закупорка сосуда).



Основные симптомы инсульта

1. Перекос лица (онемение губы или половины лица). При наличии возможности, попросите человека улыбнуться, если это получается с трудом и один уголок рта опущен вниз, признак развивающегося инсульта «на лицо».

2. Нарушение речи: внезапно возникшие трудности с артикуляцией либо восприятием речи на слух - человек не способен внятно произнести самые простые предложения.

3. Изменение восприятия: человек не совсем понимает, где он, что происходит, и что ему говорят.

4. Нарушение зрения: двоение в глазах или пострадавший не видит части того, что падает в поле зрения.

5. Сильнейшее головокружение, не позволяющее стоять или идти, нарушение координации.

6. Слабость, онемение руки и/или ноги или неожиданная утрата способности двигать рукой или ногой, особенно на одной стороне тела; появление неспособности к жестикуляции

7. Очень сильная головная боль, необъяснимая, сдавливающая обручем.

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

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

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО



**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

При появлении у Вас, Вашего родственника или знакомого хотя бы одного из первых симптомов инсульта срочно вызывайте скорую помощь. Точно опишите диспетчеру все, что произошло. И знайте, что в этом случае дорога каждая минута! Наиболее эффективное лечение возможно в первые 3 часа (максимум 6 часов) с момента нарушения мозгового кровообращения. Это так называемое терапевтическое окно, когда еще реально избежать развития в мозге необратимых изменений. Инсульт, являясь неотложным состоянием, требует немедленного квалифицированного лечения. Лечение инсульта, как правило, проходит в специализированных учреждениях, в отделениях реанимации или интенсивной терапии. Чем быстрее будет оказана квалифицированная медицинская помощь, тем благоприятнее будет прогноз и исход заболевания.

Факторы риска мозгового инсульта.

1. Артериальная гипертензия – состояние, при котором кровяное давление выше 140/90 мм.рт.ст. регистрируется при трёх подряд визитах к врачу или при трёх подряд самостоятельных измерениях.

От 75 до 90% всех инсультов случаются на фоне повышенного кровяного давления, которое ухудшает работу сердца, качество работы и состояние сосудов. Защищаясь от высокого давления, сосуды начинают неравномерно и сильно сжиматься, чтобы уменьшить поток крови, а это напрямую ухудшает питание вещества мозга, сердца, всех других органов. Если не принять мер, процесс этот прогрессирует и возникают микросимптомы энергетического голода:

- головные боли
- чувство усталости

- снижение работоспособности
- нарушение памяти
- кратковременные эпизоды онемения конечностей или лица.

2. Атеросклероз сосудов головного мозга – это постепенное утолщение стенки сосуда, питающего мозг кровью, за счёт отложения в них излишков жира, микроэлементов, соли. Происходит такое нарушение из-за нарушения объёма и характера питания, когда организм получает слишком много жиров, холестерина, липидов, углеводов и поваренной соли. Излишки холестерина откладываются на внутренних стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки, в результате сосуд деформируется, просвет его сужается и возникает хроническая недостаточность кровоснабжения головного мозга.

3. Сахарный диабет – является одним из ведущих факторов риска инсульта. Высокий риск связан с нарушениями обмена в клетках, что приводит к повреждению внутренней поверхности кровеносных сосудов, питающих мозг, и самого вещества мозга.

4. Гиподинамия – работа сидя за столом, наклонив голову вперёд, ухудшает мозговое кровообращение. Отсутствие постоянной двигательной активности способствует повышению веса, создаёт условия для формирования атеросклероза, т.к. энергия, вырабатываемая организмом, не тратится на двигательную активность.

5. Курение – курение повышает вязкость и свёртываемость крови, которая начинает медленнее двигаться по сосудам, особенно по сосудам мозга и лёгких. Курение приводит к повышению артериального давления, сужению сосудов и ускорению образования в них атеросклеротических бляшек.

6. Избыточный вес – увеличивает риск первичного и повторного инсульта. Избыток веса резко увеличивает нагрузку на сердце и сосуды.

7. Злоупотребление алкоголем – число сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе мозгового инсульта, напрямую связанных со злоупотреблением алкоголем, растёт в геометрической прогрессии. Токсическое действие алкоголя активно поражает стенки сосудов, вызывая их спазм, что способствует быстрой гибели большого числа нейронов и вызывает появление участков размягчения в веществе головного мозга.

Опасность инсульта столь высока, что можно посоветовать очень внимательно прислушиваться к своему здоровью и протестировать себя по всем факторам риска. Наверное, только единицы смогут ответить «нет» по каждому из этих пунктов, если ответ положительный, хотя бы на один из факторов, **вы – в группе риска**. И чем больше этих факторов, тем большая вероятность развития инсульта.

План действий для профилактики инсульта.

1. Делать кардиограмму 1 раз в год.
2. Следить за артериальным давлением и знать свою норму.
3. Следить за пульсом (исключить мерцательную аритмию).
4. Сдавать анализ крови на уровень глюкозы (чтобы не пропустить сахарный диабет), уровень холестерина, анализ крови на показатели свертываемости, хотя бы 1 раз в год.
5. Не курить и избегать мест, где курят.
6. Помнить: безопасная суточная доза крепкого алкоголя для мужчин - 30 г, для женщин - 15 г.
7. Есть по 5 фруктов или овощей в день.
8. Не есть жирную пищу.
9. Ограничить потребление соли.
10. Не переедать. Разнообразить питание.
11. Вести подвижный образ жизни. Риск инсульта снижает даже ежедневная получасовая прогулка. Ещё лучше плавание по 30-40 минут несколько раз в неделю или регулярные и умеренные физические нагрузки.