Инсульт – это острое нарушение кровообращения головного мозга. Бывает два вида инсультов: геморрагический и ишемический. При геморрагическом – сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг, а при ишемическом – сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения. Оба типа инсульта вызывают повреждение клеток головного мозга – нейронов , часть из которых погибает. Проявляется инсульт нарушением функций головного мозга: слабостью в конечностях, выпадением полей зрения, изменением или отсутствием речи и другими симптомами.

Ежегодно в Удмуртии регистрируется около 6000 инсультов, т.е. в среднем, 16 инсультов в день. Статистика неумолима: инсульт может случиться с каждым, независимо от пола, возраста, национальности или социального положения. Если раньше инсульт встречался в основном у пациентов старше 60 лет, то сейчас каждый третий пациент в возрасте от 35 до 50 лет.

Чем опасен инсульт? Из 100 человек, перенесших инсульт:

- 17 – погибают в первые 30 дней инсульта;
- 20 – погибают от осложнений в течение года после инсульта;
- 10 – становятся полными инвалидами: не могут самостоятельно двигаться, принимать пищу, говорить;
- 20–способны себя обслуживать, но вернуться к привычному образу жизни уже не в состоянии;
- 23 – частично восстанавливаются после инсульта, могут работать и вести привычный образ жизни, но всю оставшуюся жизнь вынуждены принимать лекарства для профилактики повторного инсульта и состоять на учете у невролога;
- 10 – возвращаются к работе и прежнему образу жизни

Как определить инсульт

Это может сделать каждый! Люди часто не замечают ранних признаков и не обращаются за медицинской помощью. Распознать симптомы инсульта может любой, кто находится рядом и знает симптомы:

- Попросите человека улыбнуться. Вас должно насторожить, если лицо при этом становится несимметричным, а улыбка – кривой.
- Попросите человека вытянуть обе руки вперед. Если одна рука опускается или не поднимается совсем, если человек чувствует слабость, онемение в конечностях одной половины тела, это также повод заподозрить инсульт.
- Попросите человека что-нибудь сказать. При инсульте речь будет невнятной, или человек совсем не сможет говорить, или не понимает речь других.

Если все 3 симптома налицо, вероятность инсульта 90%.

Неотложные действия при инсульте

- Немедленно вызвать скорую помощь (только в течение первых 2 часов изменения в мозге обратимы и квалифицированная медицинская помощь в это время значительно увеличивает шансы выжить и вернуться к нормальной повседневной жизни).
- Уложить больного и обеспечить ему доступ воздуха. Помните! Нельзя упустить время! - 03 или 112

Жителям нашей республики доступны все виды современной помощи при инсульте, начиная с медикаментозного консервативного лечения и включая нейрохирургические и внутрисосудистые операции. Главное – обратиться вовремя!

Почему инсульт легче предупредить, чем лечить?

Головной мозг управляет всеми функциями нашего организма. Ни один орган не может работать без участия головного мозга. Клетки головного мозга очень чувствительны к

недостатку кислорода и питательных веществ. При инсульте очень быстро происходит гибель нервных клеток в пострадавшей части головного мозга, что приводит к нарушению тех функций, за которые отвечала эта часть. При обширном инсульте эти нарушения несовместимы с жизнью и человек погибает. На восстановление утраченных функций уходят многие месяцы или годы, требующие физических и моральных усилий всех членов семьи и значительных материальных затрат. Часть потерянных функций восстановить невозможно и человек становится инвалидом, нуждающимся в уходе, на всю оставшуюся жизнь. При повторном инсульте шансы выжить и восстановить функции значительно меньше.

Вы находитесь в группе риска, если:

- Имеете повышенное артериальное давление. Риск инсульта у пациентов с гипертонией в 2,7 раза выше. Около половины больных гипертонией знают о своем повышенном артериальном давлении, и только 10-15% хорошо обследованы и получают соответствующее лечение.
- У Вас аритмия, порок сердца, или Вы перенесли инфаркт.
- Ведете малоподвижный образ жизни.
- Употребляете в пищу много жирного, сладкого, острого, соленого.
- Курите.
- Злоупотребляете алкоголем.
- У Вас сахарный диабет.
- У Вас Высокий уровень холестерина.
- Один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт.
- Вы женщина и применяете гормональные контрацептивы без врачебного контроля (риск возрастает, если Вы курите и/или страдаете варикозным расширением вен).

Как предупредить инсульт?

1. Контролируйте свое артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы крови.
2. Правильно питайтесь: основа питания – богатые клетчаткой фрукты, овощи и злаки, меньше мяса, предпочтение белому мясу и морской рыбе, животные жиры лучше заменить растительными, поверенную соль употреблять не больше шести граммов в сутки, чувство голода надо утолять фруктами, овощами, продуктами с низким содержанием жира.
3. Если Вы курите, бросьте курить.
4. Ограничьте употребление алкоголя.
5. Контролируйте свой вес.
6. Будьте осторожны: у женщин ишемические инсульты могут развиться при длительном приеме оральных контрацептивов, особенно если женщина еще курит и страдает варикозным расширением вен ног.
7. Жизненно необходимы регулярные физические нагрузки – ежедневная пешая прогулка в течение 30 минут. Минимальная физическая активность- 30 минут физической нагрузки 5 раз в неделю.
8. Необходимо строго соблюдать врачебные рекомендации и регулярно принимать медикаменты, если у вас артериальная гипертония, сахарный диабет, нарушение сердечного ритма.
9. После 45 лет проходите плановое медицинское обследование раз в год для контроля факторов риска и назначения необходимого лечения.

Наш мозг имеет запас прочности для активной и долгой жизни и мы должны научиться сохранять его. Будьте внимательны к себе и своим близким! Желаем вам крепкого здоровья!

Н.В.Комиссарова
Руководитель Регионального сосудистого центра, доцент кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики Ижевской государственной медицинской академии.