

## Остановить инсульт!

**Инсульт требует много мужества от больного и много терпения и любви от его близких. Для него характерно возникновение двигательных, поведенческих, умственных, эмоциональных и других расстройств, нарушающих нормальную жизнедеятельность больного.**



Чем коварен инсульт? Тем, что на первых этапах его развития ВЫ можете не испытывать никаких болевых ощущений. Немеют рука, щека, слегка изменяется речь, иногда появляется головокружение или помутнение зрения. Ни сам больной, ни его родные не подозревают, что происходит мозговая катастрофа. Упускается драгоценное время: те шесть часов от начала развития болезни, когда адекватная терапия может уменьшить размеры поражения мозга.

В пожилом возрасте нарушения мозгового кровообращения в той или иной степени настигают каждого человека. Профилактические мероприятия уменьшают заболеваемость инсультом почти наполовину, а своевременное и правильное лечение значительно повышает шансы больного вернуться к полноценной жизни.

### Как наступает инсульт?

**Инсульт** — это острое нарушение мозгового кровообращения, то есть разрыв, спазм или закупорка одного из сосудов мозга. Инсульт делится на геморрагический (кровоизлияние в мозг) и ишемический (инфаркт мозга).

### Другая разновидность болезни — ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ.

В этом случае сосуд сохраняет целостность стенки, но ток крови по нему прекращается из-за спазма или закупорки тромбом. Тромбы — возрастные изменения стенки сосуда — способны закупорить сосуд в любом органе, вызывая инфаркт сердца, почки, мозга...

Чаще ишемический инсульт — удел пожилых людей, но может быть и у молодых людей. Он наступает ночью либо под утро, может развиваться постепенно в течение нескольких дней, а может иметь преходящий характер (малый инсульт).

Характер расстройств, возникающих при инсульте, определяется тем, в какой именно части мозга произошел спазм или разрыв сосуда.

Очень важно знать врага в лицо. Это поможет выяснить, в какой мере опасность относится к Вам — и успеть принять меры, чтобы избежать ее.

микроциркуляцию сосудов головного мозга, а также препаратов, предупреждающих гипоксию (нехватку кислорода) головного мозга.

### Руководство по предотвращению инсульта

1. Знайте свое артериальное давление. Проверьте его хотя бы раз в год. Если оно повышено - работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем.

2. Узнайте, нет ли у вас мерцания предсердий. (ЭКГ один раз в год)

3. Если вы курите, прекратите.

4. Если вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно.

5. Узнайте, нет ли у вас повышенного уровня холестерина. Снижения содержания холестерина у большинства людей удается добиться диетой, физическими упражнениями, и лишь у некоторых требуется медикаментозная терапия.

6. Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям вашего врача для контроля диабета.

7. Используйте физические упражнения для повышения вашей активности в обычной жизни. Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями. Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта. Прогуливайтесь с друзьями, это может перейти в привычку.

8. Рекомендуется диета с низким содержанием соли и жира. Уменьшая количество соли и жира в питании, вы снизите ваше артериальное давление, и, что более важно, снизите риск развития инсульта. Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп и умеренным количеством протеина ежедневно.

9. Обратитесь к врачу если у вас есть проблемы с кровообращением. Проблемы кровообращения лечатся медикаментозно. Если ваш врач рекомендует вам лечение, проведите его, как вам предписывают. Иногда требуется оперативное вмешательство для коррекции проблем с кровообращением - таких, как блокада артерий.

10. Если вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью:

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела;
- Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- Трудность речи или понимания простых положений;
- Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение, или слабость;
- Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль.

Фактор времени при инсульте очень важен — чем раньше начато лечение, тем лучше прогноз для дальнейшей жизни человека. Существует понятие о «золотом» периоде инсульта — это первые 6 часов, когда еще есть возможность спасти пораженный участок мозга.

Заместитель главного врача по медицинскому обслуживанию населения  
ГБУЗ СО «Арамильская городская больница»  
Шабунина Елена Викторовна

### Симптомы (признаки) инсульта:

- внезапная слабость и онемение в руке или ноге;
- внезапное нарушение речи;
- внезапная потеря равновесия, головокружение;
- внезапная потеря сознания;
- острая головная боль;
- внезапное онемение губы или половины лица, часто с "перекосом" лица;
- недавнее изменение в характере или умственных способностях;

### Наиболее тяжелый вариант болезни — ГЕМОРАГИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ.

Он представляет собой осложнение гипертонической болезни. Кровеносный сосуд, не выдержав повышенного давления на стенку, разрывается, при этом кровь попадает в вещество мозга. Возникшее кровоизлияние сдавливает мозг, вызывает его отек и участок мозга погибает.

Подобный инсульт возникает после трудного, напряженного дня. К вечеру голова раскалывается от боли. Предметы начинают видеться в красном цвете, появляется тошнота, рвота, головная боль все усиливается — таковы предвестники удара.

Затем нарушаются движения, речь, чувствительность, возникают состояния от легкой оглушенности до потери сознания и комы — это уже сам инсульт.

У Вас уже были или есть сейчас нарушения мозгового кровообращения: нейро-циркуляторная дистония, транзиторные ишемические атаки, гипертонический церебральный криз;

Не пренебрегайте грозными предвестниками инсульта! При наличии одного или нескольких факторов риска начинайте профилактику инсульта заблаговременно.

### Профилактика инсульта

Предупреждение инсульта (и его повторения) заключается в правильном режиме труда и отдыха, рациональном питании и урегулировании сна, нормальном психологическом климате в семье и на работе, своевременном лечении сердечно-сосудистых заболеваний: ишемической болезни сердца, гипертонической болезни. Необходим прием лекарственных препаратов, улучшающих