Информационный материал

 в помощь врачу

 для работы с населением

**Уйти от инсульта**

**Только факты и цифры**

* Россия занимает 2‑е место в мире по количеству инсультов. На первом месте - Болгария, на третьем - Китай.
* Только в Москве каждый день инсульт случается у 80–120 человек.
* Многие сегодня называют инсульт болезнью века. И это не случайно, поскольку инсульт является третьей по частоте причиной смерти в большинстве развитых стран, а также ведущей причиной инвалидности. В России ежегодно регистрируют 450 тыс. случаев этого заболевания, примерно 35% больных умирают в остром периоде.
* До 30% больных с острым нарушением мозгового кровообращения составляют люди трудоспособного возраста, не достигшие 50 лет.
* Каждый пятый ишемический инсульт возникает по причине мерцательной аритмии.
* Основная причина инсульта - невнимательное отношение к своему здоровью.
* Наибольшее количество инсультов приходится на холодное время года. Для людей, относящихся к старшей возрастной группе, снижение температуры воздуха на 1°C увеличивает риск развития нарушения мозгового кровообращения почти на 4%. Это связано с повышением артериального давления, сжатием просветов сосудов, сгущением крови и затруднением ее перекачки сердцем, которые происходят при похолодании.
* Межсезонье: поздняя осень и ранняя весна - пик заболеваемости. В это время года люди часто не замечают повышения давления и не предпринимают никаких мер для его урегулирования. А артериальная гипертензия, как известно, – один из основных факторов риска ишемического инсульта.
* Чаще всего ишемический инсульт происходит в ночные и предутренние часы.

**Самые известные жертвы инсульта**

 **Кристоф Виллибальд Глюк**, австрийский композитор. После премьеры последней оперы у композитора случился инсульт. Спустя два года произошел еще один, что не могло не сказаться на возможности работать. Умер композитор в 1787 году.

**Модест Мусоргский** (великий русский композитор). В 42 года на улице случился приступ потери сознания, сопровождающийся судорогами. Он был доставлен в больницу, где прожил несколько дней.

 **Стендаль.** Известный [французский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F) [писатель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C), жизнь которого инсульт оборвал в 59-летнем возрасте. За 2 года до смерти у него уже был эпизод нарушения речи, слабость правой руки. Но писатель поправился от этого нарушения в работе мозга. Современные специалисты сказали бы, что у Стендаля был эпизод транзиторной ишемической атаки. Через 2 года всё повторилось: на улице внезапно произошёл новый приступ, и писатель скончался, не приходя в сознание.

 **Вальтер Скотт.** Известный английский романист. Вследствие первого апоплексического удара, случившегося у него в 1830 г., оказалась парализованной правая рука, после чего последовало еще два удара. 21 сентября 1832 г. он скончался.

**Чарльз Диккенс**  58-летний английский писатель. Однажды после выступления на сцене театра он почувствовал себя плохо, возникло расстройство речи, державшееся в течение 15 минут. Казалось бы, всё прошло, но через 2 месяца во время репетиции всё повторилось. А спустя ещё 3 недели во время обеда Диккенс упал без сознания, у него развился паралич, судороги, и на следующий день его не стало.

**Федерико Феллини** итальянский кинорежиссер, творчество которого определило лицо европейского кинематографа второй половины ХХ века. В марте 1993 года режиссёр получил «Оскара» за вклад в киноискусство, однако 15 октября Феллини госпитализировали с инсультом. 31 октября кинорежиссёр скончался.

 **Андрей Миронов.** Актер прожил всего 46 лет. Во время спектакля он вдруг перестал говорить и начал оседать на пол. Когда Андрея привезли в больницу, выяснилось, что у него произошло кровоизлияние в мозг. Два дня врачи боролись за жизнь актера, но 16 августа наступила смерть.

 **Виталий Соломин.**  Народный артист РСФСР, известный телезрителям по многим ролям в кино и на театральной сцене. Особенно он полюбился всем за роль друга и биографа легендарного британского сыщика в телесериале «Шерлок Холмс и доктор Ватсон». Причиной смерти Виталия Соломина стал инсульт.

 **Как видно, инсульт не щадит ни чинов, ни званий и, как любая беда, приходит обычно внезапно. Этот список можно продолжать бесконечно. Огромное количество людей, не только знаменитых, погибло именно из-за инсульта. Поэтому цените свою жизнь и будьте внимательны к своему здоровью!**

**С кем может произойти инсульт?**  **Группы риска**

Иногда диагностика инсульта возможна, даже если провоцирующие факторы и основные причины полностью отсутствуют в жизни больного. В данном случае заболевание возможно лишь по той причине, что человек изначально входит в группу риска.

 **Лица, входящие в группу риска:**

* лица, страдающие сахарным диабетом;
* пациенты, у которыx был выявлен aтepocклepoз (выcoкий уpoвeнь xoлecтepинa);
* внешне здоровые люди, имeющиe нacлeдcтвeнную пpeдpacпoлoжeннocть (пpиcтупы инcультa нaблюдaлиcь у близкиx poдcтвeнникoв) в вoзpacтe стapшe 55 лeт;
* люди, имеющие вpeдныe привычки, cpeди кoтopыx нa пepвoм мecтe cтoят куpeниe, aлкoгoль, нapкoтики;
* мoлoдые люди , выкуpивающие в дeнь более 15 штук сигарет. Это уcлoвиe повышaeт pиcк инсульта нa 60% у жeнщин и нa 40% у мужчин;
* мужчины пopaжaются приcтупами инсультa в двa paзa чaщe, чeм жeнщин; особенно в пepвыe чacы пocлe упoтpeблeния cпиpтныx нaпиткoв;
* люди, подверженные постоянным стрессам;
* лица с избыточным весом;
* женщины старше 50 лет и мужчины старше 45 лет;
* часть населения, склонная к самолечению;
* лица, избегающие диспансеризации, обследований у врача, чтобы оценить состояние своего здоровья;
* лица, страдающие [инсомнией](http://womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/insomnia.cfm) (бессонницей);
* больные гипертонией (повышенное артериальное давление);
* лица с сердечно- сосудистой недостаточностью и с нарушениями ритма сердца (аритмиями);
* лица с болезнями крови (лейкозами) и склонностью к образованию кровяных тромбов;
* люди с заболеваниями почек и легких;
* женщин пользующиеся гормональной контрацепцией;
* лица, ведущие малоподвижный образ жизни.

**Если два и более из перечисленных симптомов наблюдаются не реже одного раза в неделю на протяжении хотя бы трех месяцев, особенно на фоне таких заболеваний как гипертония и атеросклероз, пренебрегать этим очень и очень опасно!**

**ПРЕДВЕСТНИКИ ИНСУЛЬТА**

О скором развитии инсульта можно судить по признакам нарушения мозгового кровообращения, выявленным по специальным тестам. **Одним из таких способов является тест Манвелова:**

Если за последние три месяца раз в неделю или чаще повторяются минимум два из нижеперечисленных симптомов, то требуется незамедлительное обращение к врачу:

* Головная боль, не имеющая конкретной локализации и возникающая при переутомлении или погодных катаклизмах.
* Головокружение, появляющееся в покое и усиливающееся при движении.
* Наличие шума в ушах, как постоянного, так и преходящего.
* «Провалы» памяти на события текущего периода времени.
* Изменение интенсивности работоспособности и нарушения сна.

**Все эти симптомы нужно рассматривать как предвестники развития инсульта**!

**Кaк pacпoзнaть paзвитиe инcультa?**

 **Heкoтopыe пpизнaки инcультa чeлoвeк мoжeт pacпoзнaть у ceбя caм:**

* внeзaпнaя, почти нecтepпимaя, гoлoвнaя бoль, пoявившaяcя бeз видимыx пpичин;
* слaбocть, отмeчaeмaя тoлькo в однoй – пpaвoй или лeвoй - cтopoнe тeлa;
* нарушение координaции (труднocти удepжaния paвнoвecия, измeнившaяcя пoxoдкa);
* спутанность сознания (потерпевший c трудом может понять место своего нахождения, как его зовут, какое сегодня число);
* трудности пpoизнoшeния cлoв, дaжe caмыx пpocтыx, нeпoнимaниe иx знaчeния;
* эффeкт удвоения в oднoм или oбoиx глaзax;
* признаки тошноты или рвoты.

Перечисленные симптомы нepeдкo появляютcя пocлe нeпpoдoлжитeльнoгo oбмopoкa, или пoтepи coзнaния. Ecли чeлoвeку удaлocь зaмeтить у caмoгo ceбя двa и бoлee нaзвaнныx вышe пpизнaкa, eму cлeдуeт нeмeдлeннo oбpaтитьcя зa мeдицинcкoй пoмoщью.

Можно также прибегнуть к помощи со стороны (родственников или прохожих). **Чтoбы oбнapужить cимптoмы инcультa cторонними лицами, им нужнo пoпpocить пocтpaдaвшeгo выпoлнить тpи пpocтыx зaдaния:**

* Улыбнутьcя нacтoлькo широкo, чтoбы былo виднo зубы. Как правило, человек, c которым случился приступ, улыбается неестественно, очень напряжено. Его улыбка больше похожа на оскал, может быть несколько искривлено на одну сторону.
* Поднять обе руки вверх и задержать в этом положении на 10 секунд. Пострадавший от инсульта обычно испытывает неимоверную слабость мышц, и продержать руки в таком положении для него будет крайне сложно. Если же одну из рук он не в силах поднять вообще - диагностировать инсульт можнo практически безошибочно.
* Пoпросить повтopить пpocтoe coчeтaниe cлoв или предлoжeниe. Напpимep: «Сегoдня утpoм выглянулo солнцe». Даже c такой простои задачей больной справится c большим трудом.

**Рекомендации:** Зaтpуднeннoe выпoлнeниe cpaзу вcex пpeдлoжeнныx зaдaний являeтcя чёткими пpизнaками экcтpeннoй гocпитaлизaции больного в стационар! Bызывaя cкopую пoмoщь нeoбxoдимo cpaзу пoяcнить, чтo вoзниклo пoдoзpeниe нa инcульт! При вызове «скорой» необходимо по телефону четко и ясно охарактеризовать, что произошло. Это позволит ждать не общетерапевтическую бригаду, а специализированную неврологическую, которая сразу же, и дома, и по дороге в стационар окажет необходимую помощь. До приезда медиков нужно уложить голову пострадавшего на высокую подушку и расстегнуть ему ремень и рубашку. Женщине - расстегнцть бюстгальтер. Если человек потерял сознание, повернуть его голову на бок, достать язык и прижать его так, чтобы он не западал. Если больного тошнит, повернуть его голову набок и подложить под нижнюю челюсть лоток или миску. Так рвотные массы не попадут в дыхательные пути. После того, как рвота закончится, очистить рот, чтобы больной не подавился кусочками пищи. Открыть окно, чтобы в помещение поступал свежий воздух.

 «Терапевтическое окно» - время, за которое надо успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта – 6 часов. Для тромболизиса – метода, при котором внутривенно вводят препараты, растворяющие тромб, – 3 часа.

Tpaнcпopтиpoвкa пocтpaдaвшeгo дoлжнa ocущecтвлятьcя кaк мoжнo бoлee ocтopoжнo, избeгaя излишнeй тpяcки, кoтopaя будeт пpoвoциpoвaть увeличeниe плoщaди пoвpeждeнныx учacткoв мoзгa.

**«Женский» инсульт имеет нетипичные симптомы**

Женщины больше, чем мужчины, рискуют получить инсульт, переносят его тяжелее и почти вдвое чаще умирают от последствий. Наряду с общими симптомами (резкой головной болью, онемением половины лица, нарушениями зрения и речи) у представительниц слабого пола нередко наблюдаются нетипичные признаки нарушения мозгового кровообращения. Среди них: сильная, приступообразная боль в одной руке или ноге; внезапно наступивший приступ икоты; резкая боль в животе; сильная тошнота; внезапная слабость; потеря сознания на короткое время; внезапная боль в груди; удушье; учащенное сердцебиение; бессонница. Отдельные специалисты связывают повышение вероятности инсульта у женщин, находящихся в периоде менопаузы, а также с действием гормонозаместительных препаратов, назначаемых для ослабления симптомов климакса.

**Профилактика инсульта**

**Образ жизни. Общие рекомендации**

 **Займитесь профилактикой.  Инсульт можно предупредить, ведь большинство факторов риска контролируется:**

- Следите за уровнем сахара в крови, если у вас есть преддиабет или уже установленный диагноз сахарного диабета.

-Держите на контроле артериальное давление и пейте лекарства, если у вас артериальная гипертензия – (давление выше 140/90 мм рт. ст.) Доказано, что адекватное лечение гипертонии позволяет за 4 - 5 лет снизить риск инсульта на 50%.

- Обращайте внимание на мерцательную аритмию.

- Отслеживайте уровень холестерина и бросайте курить.

-Как признаются неврологи, сегодня инсульт изучен вдоль и поперек, но все равно одна из основных его причин - негативные эмоции и стрессы. Поэтому гоните от себя плохие эмоции.

-Активная ходьба - полтора часа в день значительно снижает риск инсульта.

**Контроль артериального давления**

Основной упор нужно сделать на лечение основных заболеваний, которые способны провоцировать поражение сосудов головного мозга: диабет, гипертонию, сердечную недостаточность, прочие заболевания сердечно-сосудистой системы, повышенную свертываемость крови. В таком случае, прежде всего, необходимо регулярно проходить обследование, чтобы держать болезнь под контролем. Нужно принимать таблетки для нормализации давления. Повышенное давление – основная причина развития данного заболевания и поэтому для профилактики инсульта необходимо, прежде всего, тщательно следить за показателями АД. Губительными могут оказаться не только слишком высокие показатели, но также и резкие скачки. Сосуды теряют с возрастом свою эластичность и поэтому резкое повышение артериального давления, пусть даже не до критичных цифр, способно привести к разрывам стенок сосудов.

Также зачастую могут потребоваться препараты для разжижения крови. Именно повышенная свертываемость крови провоцирует ее более сложный ток по сосудам, а также формирование тромбов, которые вполне могут являться первопричиной инсульта.

В некоторых случаях может потребоваться прием диуретиков, которые способны выводить лишнюю жидкость из организма и тем самым способствуют снижению артериального давления.

**При повышенном АД:**

**Если у Вас уже диагностирована гипертония, то от силовых физических упражнений лучше отказаться. При этом рекомендуется больше времени уделять:**

* пешим прогулкам, плаванию;
* соблюдению режима сна;
* мерам по избеганию чрезмерных стрессовых ситуаций и волнений;
* достаточному отдых, не перенапрягаться;
* отказу от курения и злоупотреблению алкогольными напитками;
* активному образу жизни. Причем здесь все будет зависеть от стадии гипертонии, сопутствующих факторов или отсутствия их как таковых. Если человек просто хочет предотвратить развитие проблем с сосудами, то ему вполне можно вести обычный активный образ жизни, если ограничение как таковых нет.

**Изменив образ жизни, своевременно принимая лекарственную терапию, вероятность инсульта можно снизить на 80%! Инсульт имеет обыкновение повторяться (причем по одному и тому же сценарию). От 15 до 20% больных в течение первого года переносят его вторично. При этом второй удар всегда опаснее и тяжелее предыдущего. Поэтому необходимо соблюдать:**

 1. Отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков, богатой жирами и легкоусвояемыми углеводами пищи, злоупотреблениям сахаром и солью).

2. Мотивацию на здоровый образ жизни (регулярные физические нагрузки; питание с акцентом на употребление овощей, нежирных сортов мяса и рыбы, фруктов).

3. Регулярные, по назначению врача, лабораторные обследования, которые следует выполнять, как минимум, 1 раз в год.

4. Инструментальные исследования - ЭКГ, УЗИ экстракраниальных и интракраниальных артерий головного мозга, осмотр глазного дна окулистом, МРТ головного мозга (если раньше был инсульт).

5. Строгое соблюдение лекарственных назначений врача при повышенном артериальном давлении - приём гипотензивных средств; при сердечной аритмии – антиаритмических средств; при сахарном диабете – гипогликемических средств; при перенесённом инсульте – приём антитромбоцитарных и антиагрегантных средств.

6. Постоянный контроль АД после 50-60 лет, утром и вечером. Снижение артериального давления на 8 – 10 мм. рт. ст. в условиях длительного приёма  гипотензивных средств в 2 раза снижает частоту инсульта. Особенно важно это для пациентов с сахарным диабетом, у них артериальное давление должен быть приближено к нормальному (120/80 мм. рт. ст), поскольку  стенки сосудов у этой категории  больных имеют повышенную ломкость  из-за постоянного контакта с кровью, богатой глюкозой.

 **Рациональное питание**

**Основные моменты рациона, которым надо следовать:**

* ограничить потребление жидкости. Если диагностирована гипертония 2 стадии, то допускается не более 2 литров в день с учетом первых блюд;
* минимизировать количество потребляемой соли. В период обострения либо на поздних стадиях гипертонии допускается не более 2 грамм, в остальных случаях 5 гр. Это связано с тем, что соль препятствует нормальному выведению жидкости из организма, тем самым провоцируя отеки и повышение артериального давления;
* увеличить потребление овощей и фруктов;
* постараться исключить из рациона быстро усваиваемые углеводы. Это касается сладких продуктов, выпечки, сахара. Такое питание способствует быстрому развитию ожирения;
* в пищу употреблять лишь хлеб из грубых сортов пшеницы;
* исключить или свести к минимуму потребление горького, острого, кислого, копченого, жареного;
* минимизировать потребление животных жиров. Особенно стоит ограничить потребление куриных яиц, сметаны, сливочного масла – подобные продукты способствуют повышению уровня холестерина в крови, формированию холестериновых бляшек и, как следствие, развитию атеросклероза;
* увеличить потребление кисломолочных продуктов (кефир, йогурт);
* из напитков также очень полезными будут травяные чаи, компоты, соки (но не слишком концентрированные);
* исключить из рациона жирные сорта мяса и рыбы. Если даже употреблять нежирные сорта, то желательно их отваривать, запекать или готовить на пару, но не жарить;
* отказаться от шоколада, крепкого чая, кофе, какао – все эти продукты провоцируют повышение артериального давления;
* питаться 6-7 раз в день мелкими порциями, избегая переедания. Не рекомендуется есть менее чем за 2 часа до сна, так как подобный рацион провоцирует повышенную нагрузку на пищеварение и организм в целом.

**Продукты, перечисленные ниже, снижают угрозу инсульта у женщин:**

* Морская капуста, зеленые овощи, орехи. Содержат в себе магний. Он способен снижать холестерин в крови и предупреждать гипертонические кризы. Свежая зеленая капуста способна уничтожать склеротические бляшки, а также препятствовать их появлению.
* Аминокислота триптофан улучшает проводимость нейронов головного мозга, что положительно влияет на психическое состояние и настроение. Триптофан в достаточных количествах содержится в диетических сортах мяса (курятина, индюшатина). Его также много в сухофруктах, белом изюме и грецких орехах.
* Полезны овсяные и кукурузные каши – они тоже содержат достаточно лизина.
* Кисломолочные продукты и печень телят содержат еще одну ценную аминокислоту, регулирующую активность мозга – лейцин.
* Яйца, молоко и рыба содержат фенилаланин (тоже относится к аминокислотам), который восполняет в крови недостаток гормона адреналина.
* Разнообразные фрукты, свежие ягоды и натуральные соки незаменимы в рационе человека, контролирующего состояние своего здоровья. Все это фруктово-ягодное изобилие успешно борется с возникновением тромбов и хорошо прочищает сосуды головного мозга. Особые заслуги имеют цитрусовые. Они снижают риск образования тромбов и склеротических бляшек.
* Употребление томатов снижает риск развития недуга. Установлено, что для любителей помидоров риск развития инсульта снижается почти вдвое. Дело в том, что в состав этих овощей входит ликопин – мощнейший антиоксидант, он уменьшает вязкость крови и снижает вероятность образования тромбов. Ликопин содержится не только в свежих плодах, но и в продуктах их переработки (томатном соке, пасте, овощных консервах), причем нагревание даже увеличивает его концентрацию в блюдах.

**Родственникам на заметку:**

Предотвратить возможность развития мозговой катастрофы помогут следующие виды деятельности:

* решение математических и логических задач;
* изучение иностранных языков;
* процесс восстановления речи после инсульта иногда происходит медленнее, чем восстановление движений, и может продолжаться и год, и два, а в некоторых случаях – три года и даже более.
* интеллект при нарушении речи, как правило, не страдает. У переживших инсульт сохраняются не только логичность мышления и адекватная реакция на окружающее, но и творческие способности. Так, известный композитор Альфред Шнитке, страдая последние годы жизни речевыми нарушениями в результате инсультов, тем не менее продолжал сочинять прекрасную музыку.

 **Источники:**

[**https://www.neboleem.net**](https://www.neboleem.net)

[**http://heal-cardio.ru/**](http://heal-cardio.ru/)

**http://neuro-logia.ru**

[**http://heal-cardio.ru/**](http://heal-cardio.ru/)

**Ставропольский краевой центр**

**Медицинской профилактики**

Подготовлено И. Г. Долгошеевым по материалам

Интернет изданий и СМИ (тел. 99-05-61)