Этот промежуток времени от начала приступа инсульта назван в медицине «терапевтическим окном», когда больному можно оказать эффективную помощь в стационаре. В специализированном отделении сразу назначаются лекарственные препараты, способные растворить незастарелые сгустки крови в сосудах, или больному срочно делают операцию по удалению гематомы, чтобы сохранить здоровыми окружающие участки мозга.

После перенесенного инсульта больные нуждаются в длительной реабилитации. Восстановление после ишемического инсульта происходит быстрее и легче, чем после кровоизлияния. Многие больные достаточно быстро возвращаются к привычному образу жизни, а молодые и трудоспособные даже восстанавливают навыки на прежней работе. Последствия от перенесенного заболевания зависят от терпения, упорства и желания к выздоровлению не только со стороны больного, но и со стороны его родных. Главное – верить в лучшее, и тогда положительный результат не заставит себя долго ждать.

Инсульт можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни:

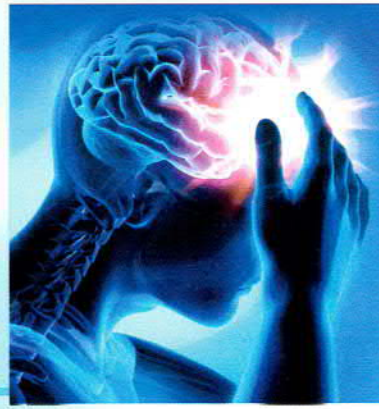
- Сбалансировать рацион питания. Больше употреблять фруктов и овощей, около 500 граммов в день. Они содержат вещества, которые эффективно защищают кровеносные сосуды, сердце, ткани головного мозга. От инсультов, инфарктов предохраняет клетчатка. Кроме овощей и фруктов источниками клетчатки является фасоль, бобы, горох, овсяная крупа.
  Следует избегать соленых продуктов питания. Не стоит добавлять много соли в пищу, нужно учитывать, что в сутки рекомендовано потреблять не больше одной чайной ложки соли. Замороженные полуфабрикаты тоже могут быть чрезмерно солеными, как и колбасы, копчености, консервы. Исключить употребление жирной, жареной пищи. Дважды в неделю следует употреблять рыбу.
- Уделять физическим нагрузкам ежедневно не менее 60 минут.
- Отказаться от вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотики.
- Регулярно контролировать показатели кровяного давления, уровень холестерина и сахара крови.
- Избегать стрессовых ситуаций, спать не менее 8 часов.
- Своевременно проходить диспансеризацию.

Таким образом, профилактика инфаркта и инсульта достаточно проста. Только соблюдением всех правил здорового образа жизни можно сохранить собственное здоровье и уберечь себя от тяжелых заболеваний, а своих близких от необходимости проводить жизнь в постоянной тревоге о вашем самочувствии. Будьте благоразумны, берегите себя!

Е.В. ПЛОТНИКОВА,
врач-невролог высшей категории
МБУЗ ГБ № 14.

Челябинск, 2015

Управление здравоохранения администрации города
Городской центр медицинской профилактики



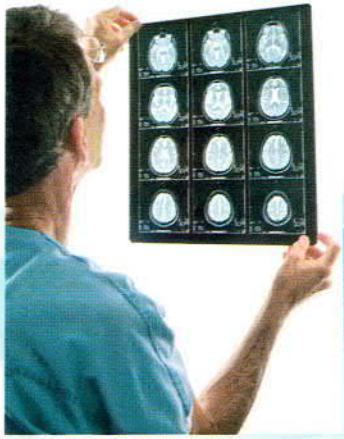
ИНСУЛЬТ – мозговая катастрофа

Первым упоминанием об инсульте служит описание Гиппократа в 460-х годах до н.э., в котором говорится о случае потери сознания в результате заболевания головного мозга. В средние века Гален описал симптомы с внезапной потерей сознания и обозначил их термином «удар».

Несмотря на все достижения современной медицины, инсульты сегодня занимают лидирующее место по смертности.

Ежегодно в мире регистрируется около 12 миллионов инсультов, в России - более 450 тысяч, то есть каждые 1,5 минуты у кого-то из россиян развивается это заболевание. В крупных мегаполисах количество острых инсультов происходит до 120 в сутки.

Так что же это за заболевание и можно ли предотвратить его тяжелые последствия?



Инсульт – это внезапное нарушение кровообращения головного мозга из-за того, что один из сосудов был закупорен сгустком крови, либо спазмирован или произошел его разрыв. В зависимости от того, какой участок мозга был поражен, у человека нарушаются различные функции жизнедеятельности. Инсульты подразделяются на ишемические и геморрагические. Причиной ишемического может послужить тромб, эмбол или спазм сосудов. Геморрагические инсульты возникают в результате кровоизлияния в мозг.

Среди всех видов инсульта преобладают ишемические поражения мозга, они составляют 70 – 85 процентов случаев. Это заболевание является одной из основных причин инвалидизации населения. Утрачивают трудоспособность 70 – 80 процентов выживших после инсульта, причем половина из них нуждается в постоянном уходе.

О повышенном риске инсульта можно говорить, если:

- ☑ один (или более) из ваших кровных родственников перенес инсульт или инфаркт миокарда;
- ☑ врачи диагностировали у вас склонность к тромбообразованию;
- ☑ вы страдаете артериальной гипертонией, стенокардией, нарушением мозгового кровообращения;
- ☑ вы больны сахарным диабетом;
- ☑ вы заядлый курильщик, к тому же злоупотребляете алкоголем;
- ☑ ваш вес значительно больше нормы, что свидетельствует о нарушении жирового обмена;
- ☑ у вас уже случались (или сейчас наблюдаются) серьезные нарушения мозгового кровообращения; транзиторные ишемические атаки, гипертонический церебральный криз.

Первыми признаками мозговой катастрофы могут быть нарушения сознания, оглушенность, сонливость или, наоборот, возбуждение. Также может возникнуть кратковременная потеря сознания на несколько минут. Сильная головная боль может сопровождаться тошнотой или рвотой. Иногда возникает головокружение. Человек может чувствовать потерю ориентировки во времени и пространстве. Могут развиваться параличи, парезы, зрительные нарушения (косоглазие, двоение), шаткость походки и неустойчивость, ухудшение речи, нарушение чувствительности.

Для уточнения диагноза используются три основных приема распознавания симптомов инсульта, так называемые «УЗП». Попросите пострадавшего:

У — улыбнуться. При инсульте улыбка может быть кривая, уголок губ с одной стороны может быть направлен вниз, а не вверх.

З — заговорить. Выговорить простое предложение, например: за окном светит солнце. При инсульте часто (но не всегда!) произношение нарушено.

П — поднять обе руки. Если руки поднимаются неодинаково — это может быть признаком инсульта.

Дополнительные методы диагностики:

- Попросите пострадавшего высунуть язык. Если язык кривой или неправильной формы и западает на одну или другую сторону - это тоже признак инсульта.
- Попросите больного вытянуть руки вперед ладонями вверх и закрыть глаза. Если одна из них начинает непроизвольно уезжать вбок и вниз — это признак инсульта.

Если пострадавший затрудняется выполнить какое-либо из этих заданий, необходимо немедленно вызвать скорую помощь и описать симптомы прибывшим на место медикам. Даже если симптомы прекратились (преходящее нарушение мозгового кровообращения), необходима госпитализация.

До приезда скорой помощи важно не давать больному есть и пить, поскольку глотание у него нарушено пища, попав в дыхательные пути, может вызвать удушье. При первых признаках рвоты голову поворачивают набок, чтобы избежать аспирации. Необходимо уложить больного, подложив под голову и плечи подушки, так, чтобы шея и голова образовывали единую линию, составляющую угол около 30 градусов к горизонтали. Расстегните тесную мешающую ему одежду, ослабьте галстук, позаботьтесь о его комфорте. Больному следует избегать резких и интенсивных движений.

Если в первые три – шесть часов после приступа доставить больного в стационар, то есть большая вероятность того, что его удастся спасти и уменьшить степень осложнения.