

МБУЗ ОТ «Центр медицинской профилактики»



ИНСУЛЬТ:
причины, симптомы,
профилактика

Новокузнецк - 2016

Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление трудно, но уменьшить риск возможно.

Что такое инсульт?

Это состояние, когда сгусток крови (тромб или кровь из разорвавшегося сосуда) **нарушает кровоток в головном мозге**. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

Каким бывает инсульт?

Большинство всех случаев заболевания – **ишемический** инсульт. Это состояние, при котором тромб закупоривает сосуд и блокирует приток крови к определенной части мозга. Обычно тромб образуется где-то в периферических сосудах, отрывается и по кровяному руслу достигает мозга. Там он застревает в мелких сосудах мозга и перекрывает кровоток в них.

Второй вид инсульта (**геморрагический**) – встречается реже. Он происходит при разрыве в головном мозге кровеносного сосуда. Если сосуд находится на поверхности мозга, вытекшая кровь заполняет пространство между мозгом и черепом (это субарахноидальное кровоотечение). Если сосуд лопается в глубоких структурах мозга, кровь из него заполняет окружающие ткани. Результат кровоотечения – нарушение притока крови к нервной ткани и давление скопившейся крови на ткань мозга.

К чему приводит инсульт?

Поражение небольшого участка мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич. Степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации поражения сосудов мозга. У многих людей, перенесших инсульт, остается частично или полностью **парализованной** одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации. Страдают и **интеллектуальные способности** – память, познавательные функции.

Симптомы инсульта

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишённые питания, начинают гибнуть и последствия инсульта становятся заметными.

ВАЖНО сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи: чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

Обычные симптомы инсульта:

- Головокружение, потеря равновесия и нарушение координации движения
- Проблемы с речью
- Онемение, слабость или паралич одной стороны тела
- Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие
- Внезапная сильная головная боль

Как распознать инсульт

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест из 3-х заданий. **Если выполнение всех 3-х заданий затруднено**, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу уточнив, что речь идет о подозрении на инсульт.

1. Попросите человека **широко улыбнуться**, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.

2. Затем попросите закрыть глаза, **поднять руки и держать их** в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта.

3. **Попросите повторить** какое-нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». При инсульте речь будет нарушена, больной плохо справляется с этой задачей.

Причины инсульта

Тромбы, вызывающие ишемические инсульты, обычно образуются в артериях, просвет которых сужен из-за **атеросклеротических бляшек**. Это отложения белков, транспортирующих холестерин.

Сгустки крови могут образовываться из-за плохой работы сердца, после травмы, вызывающей разрывы сосудов в конечностях, брюшной или грудной полости.

Кровоизлияния вызываются и **повышением артериального давления** – оно приводит к разрыву мелких сосудов в мозге.

Еще одна причина инсульта – разрыв аневризм, ненормально расширенных участков кровеносных сосудов.

Основные факторы риска развития инсульта _____

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска (развитие аневризмы, появления тромба в результате травмы), трудно контролировать. Однако большинство факторов обусловлено в основном образом жизни. К ним относятся:

- Повышенное артериальное давление
- Высокий уровень холестерина
- Ожирение и избыточный вес, сахарный диабет
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Курение, употребление алкоголя
- Возраст старше 55 лет (инсульт у мужчин случается в 2 раза чаще)

Как предотвратить инсульт? _____

Профилактика инсульта основывается на **основных принципах здорового образа жизни**.

- Знайте и контролируйте свое артериальное давление и уровень холестерина в крови
- Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше
- Соблюдайте принципы здорового питания – больше овощей и фруктов, отказ от добавленного сахара и животного жира. Добавляйте в пищу как можно меньше соли, откажитесь от консервов, полуфабрикатов, которые содержат соль
- Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртных напитков
- Регулярно занимайтесь спортом. Умеренная физическая нагрузка (прогулка, катание на велосипеде и др.) уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в т.ч. инсульта

Самое важное: Инсульт (нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов) приводит к параличу конечностей, нарушению речи, памяти и инвалидности. Значительно снизить риск развития инсульта можно, соблюдая основные принципы здорового образа жизни.

По материалам сайта: <http://www.takzdorovo.ru>

МБУЗ ОТ «Центр медицинской профилактики» т. 45-13-44