

Можно ли предотвратить мозговой инсульт?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта - это знание факторов, которые приводят к его развитию. Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя). А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения уровня артериального давления до уровня < 140/90 мм рт.ст. при гипертонии). Контроль факторов риска особенно важен для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеванию, а также людей, перенесших ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.

Факторы риска мозговых инсультов

Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)

Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)

Сахарный диабет

Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)

Низкий уровень физической активности (менее 30 минут физической активности в день)

Ожирение

Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)

Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин).

С помощью специальной шкалы врач может определить ваш риск развития грозных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет. Все чаще мозговые инсульты развиваются у людей молодого трудоспособного возраста, поэтому так важно, не откладывая на потом, пройти профилактическое обследование и оценить ваш персональный риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе мозгового инсульта.



Федеральный центр здоровья
ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России

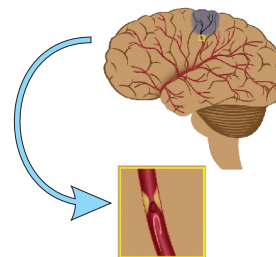
ВМЕСТЕ ПРОТИВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА



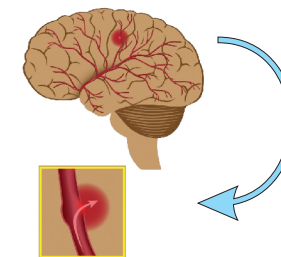
Мозг человека нормально функционирует только при условии достаточного поступления крови по сосудам (двум сонным и двум позвоночным артериям). Головной мозг даже в покое потребляет 15% крови и 20-25% кислорода, поступающего в организм при дыхании.

Мозговой инсульт - одно из самых грозных сердечно-сосудистых осложнений, часто приводящий к инвалидности при несвоевременном обращении за медицинской помощью. Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу.

Закупорка сосуда тромбом
и прекращение кровотока



Разрыв сосуда и излитие
крови в мозговую ткань



Федеральный центр здоровья
ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России



Шесть симптомов мозгового инсульта

1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



2. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



3. Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов



4. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



5. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



6. Внезапная очень сильная головная боль



ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ

При возникновении симптомов немедленно

ЗВОНИТЕ!

Любые звонки на номер экстренного вызова осуществляются бесплатно.

03 или **103**

ДЛЯ СТАЦИОНАРНЫХ НОМЕРОВ

ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ НОМЕРОВ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Немедленно вызвать скорую помощь
- 2 Положить 4-6 таблеток глицина под язык (если не нарушено глотание)
- 3 Исключить всякую физическую нагрузку, сесть или лечь в постель

Запомните! Если у Вас появились эти симптомы, но все они прошли самостоятельно в течение 10-15 минут, и Вы чувствуете себя хорошо, все равно необходимо вызвать скорую помощь.

Не исключено, что это предвестники инсульта.

Микроинсульт

У части пациентов некоторые из перечисленных симптомов возникают и длятся недолго - от нескольких минут до часа. Они могут пройти самостоятельно. В основе этого явления временное прекращение кровотока по мозговой артерии. Подобное состояние врачи называют **транзиторной ишемической атакой, или микроинсультом.**

У большинства людей, которые перенесли один и более микроинсультов, впоследствии развивается большой мозговой инсульт.

Вызывайте скорую помощь, даже если симптомы инсульта были кратковременными и прошли самостоятельно!

Мозговой инсульт - это заболевание, требующее экстренной медицинской помощи! Несвоевременное обращение за помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!

**первые
4,5
часа**

**Максимальная помощь
для предотвращения последствий
инсульта**

Наиболее эффективная помощь при инсульте может быть оказана в течение 4,5 часов после развития симптомов.

Вначале врачи установят причину развития мозгового инсульта. Если причиной инсульта послужила закупорка мозгового сосуда тромбом, то в первые 4,5 часа после возникновения симптомов возможно внутривенное введение лекарственных препаратов, растворяющих тромб. Это может обеспечить полное восстановление нарушенных функций.

Специальные методы лечения существуют и в том случае, если причиной инсульта стал разрыв мозгового сосуда. Возможно хирургическое лечение: остановка кровотечения и удаление излившейся крови (гематомы).