

# Санбюллетень: виды инсульта и его причины

Различают 2 типа инсульта:

- Ишемический или инфаркт мозга (80%) — нарушение кровотока в определенном участке мозга вследствие тромбоза/спазма сосуда, приводящее к отмиранию мозговых клеток.
- Геморрагический — разрыв мозгового сосуда, влекущий кровоизлияние в ткани мозга или в его оболочки.

Повреждение сосудов мозга вследствие травмы (посттравматичное тромбообразование, формирование и разрыв аневризмы) непредсказуемо. В большинстве случаев инсульт развивается у людей, страдающих:

- гипертонией и сердечной патологией (особенно аритмией);
- сахарным диабетом;
- ожирением;
- атеросклерозом (высоким уровнем холестерина) и высокой свертываемостью крови.

Однако «мозговой удар» может развиваться и у внешне здоровых людей:

- от 55 лет;
- с отягощенной наследственностью (диагностированное НМК у близких родственников);
- с вредными привычками — курением, алкоголем, наркотиками.

Главные факты об инсульте:

- В возрастной группе 45 – 55 лет инсульт вдвое чаще поражает мужчин.
- Максимальный риск инсульта относится к первым часам после употребления спиртного.
- Большой стаж курения, более 15 сигарет в день — частая причина «мозгового удара» у молодых, на 60% увеличивает риск острой мозговой катастрофы у женщин и на 40% – у мужчин. Отказ от курения спустя 5 лет приводит показатели риска к уровню никогда не курившего человека.
- Снижение давления на 8 – 10 ед. рт. ст. вдвое снижает риск инфаркта мозга.
- «Терапевтическое окно» (время, за которое можно остановить отмирание мозговых клеток) составляет 3 – 6 часов. Чем быстрее будет оказана помощь, тем меньшие последствия ждут пациента после инсульта. Кроме того, в этом случае будет существенно выше и эффективность лечения.

## Памятка: как распознать развитие инсульта?

Случившийся инсульт внешне проявляется лишь через несколько минут после того, как начинается гибель мозговых клеток. Первые признаки инфаркта и инсульта мозга (появляются внезапно):

- сильнейшая головная боль без видимой причины;
- слабость в одной стороне тела, нарушенная координация (потеря равновесия, изменение походки);

- мутность сознания (больной не понимает, где находится);
- проблематичное выговаривание и понимание простых слов;
- двоение в одном/обоих глазах;
- тошнота/рвота.

Если сам человек фиксирует у себя 2 и более из вышеперечисленных признаков, необходима срочная медицинская помощь. Нередко подобная симптоматика появляется после кратковременной потери сознания. Симптомы, распознаваемые со стороны:

- На просьбу широко улыбнуться пациент со случившимся ОНМК продемонстрирует кривую улыбку.
- При просьбе сказать простейшее предложение явно определяются проблемы с речью (несвязные, шепелявые слова).
- При просьбе показать язык наблюдается смещение языка в одну сторону, искривление его центральной оси.
- При просьбе поднять вверх обе руки больной с инсультом не сможет выполнить это простое действие.

Если человек не может выполнить хотя бы одно из вышеперечисленных действий, ему необходима медицинская помощь в срочном порядке. Транспортировать больного нужно максимально осторожно, излишняя тряска может вызвать дополнительное повреждение сосудов мозга.

## **Первичная профилактика инсультов**

От инсульта могут обезопасить следующие жизненные правила, которые следует ввести в привычку:

- Физическая активность: регулярные нагрузки соответственно состоянию здоровья.
- Рациональное питание: акцент на овощи, ограничение соли, жирной и углеводистой пищи (тортов, жирного мяса).
- Борьба с пагубными привычками: отказ от сигарет/наркотиков, ограниченное употребление алкоголя (максимум 1 бокал натурального вина в день).
- Ежегодная профилактическая сдача крови (биохимия, сахар, протромбин, холестерин).
- Ежегодное прохождение инструментальных исследований — ЭКГ, доплер мозговых сосудов, проверка у окулиста глазного дна.
- Полноценное лечение диагностированных заболеваний – провокаторов инсульта гипотензивными, антиаритмическими и гипогликемическими средствами.

## **Вторичная профилактика**

У пациентов, однажды перенесших ОНМК или страдающих ишемией мозга, угроза повторного инсульта возрастает до 30%. Мероприятия для профилактики включают все вышеперечисленные рекомендации. Однако в этом случае стоит уделить своему организму максимальное внимание. После инсульта ежегодно следует проходить МРТ мозга (наряду с другими исследованиями и анализами), строго выполнять врачебные рекомендации по приему лекарственных средств.

**СОЗДАНА ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ «СТОП ИНСУЛЬТ» 8–800 –707-52 -59.**

