Инсульт

29 октябряс 2006 года ежегодно отмечается «Всемирный День по борьбе с инсультом» в более 40 странах мира, в том числе и России.

ВОЗ приравняла данное заболевание к масштабной эпидемии со всеми вытекающими последствиями.

В мире наиболее распространенными являются сердечно-сосудистые заболевания. Они помолодели настолько, что инсульт встречается у молодых людей.

В России заболеваемость достигает 3 случая на 1 тыс. населения.

В Республике Калмыкия за 6 месяцев 2017 года зарегистрировано 148,0 случаев на 100 тыс. населения цереброваскулярных заболеваний и 80 случаев инсульта.

На долюинсультов приходится23,5% общей смертностинаселения России и почти40% смертности от заболеваний системы кровообращения.

До 80% перенесшихинсульт пациентов имеют стойкие неврологические нарушения.

Инсульт находится на втором месте в списке самых частых причин смерти и инвалидности человека. По данным медицинской статистики, вернуться к нормальной жизни могут только 8% перенесших его людей, около 20% не могут самостоятельно ходить и чуть больше 30% нуждаются в особом уходе и помощи близких.

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к стойкому очаговому поражению головного мозга.

Существует 2 вида инсульта: Ишемический и геморрагический. Они имеютпринципиально разный механизм развития и нуждаются в кардинально отличающихся подходах к лечению. Ишемический и геморрагический инсультзанимают соответственно 80% и 20%от общей совокупности инсультов.

Факторами риска возникновения инсульта являются такие заболевания как: Гипертоническая болезнь, ИБС, болезни сердца (аритмии и др.), сонных артерий, сахарный диабет, атеросклероз. Нарушения свёртывания крови, апноэ во сне, высокое содержание холестерина и ЛПНП (липопротеины низкой плотности) в крови и др.

Кроме того инсульт часто возникает у лиц страдающих алкоголизмом, никотиновой зависимостью, употребляющих наркотики, страдающих ожирением (не рациональное питание), ведущих малоподвижный образ жизни, также у тех, родственники которых перенесли в прошлом сосудистую катастрофу.

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

Обычные симптомы инсульта:

• внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;

• внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;

• внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;

• внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;

• внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Распознать инсульт возможно на месте, немедля; для этого используются три основных приёма распознавания симптомов инсульта, так называемые «УЗП». Для этого 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 не одинаково — это может быть признаком инсульта.

Очень важно правильное и своевременное оказание первой помощи. Именно вовремя оказанная первая помощь во многих случаях помогает не только сохранить жизнь, но и избежать инвалидности.

При инсульте наиболее важно доставить человека в специализированную больницу как можно быстрее, желательно в течение первого часа после обнаружения симптомов.

При подозрении на инсульт необходимо вызвать скорую помощь!!!

До приезда скорой помощи важно:

• Не давать больному кушать и пить, поскольку органы глотания могут оказаться парализованными, и тогда пища, попав в дыхательные пути, может вызвать удушье;

• При первых признаках рвоты голову больного поворачивают на бок, чтобы рвотные массы не попалив дыхательные пути;

• Больного лучше уложить, подложив под голову и плечи подушки, так чтобы шея и голова образовывали единую линию, и эта линия составляла угол около 30° к горизонтали. Больному следует избегать резких и интенсивных движений. Больному расстегивают тесную мешающую одежду, ослабляют галстук, заботятся о его комфорте.

Оптимальными сроками госпитализации и начала терапии считаются первые 3 ч от начала клинических проявлений.

Лечение в острейшем периоде проводится в палатах интенсивной терапии отделений, затем пациент переводится в палату для ранней реабилитации.

Как предотвратить возникновение инсульта?

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни.

• Знайте и контролируйте свое артериальное давление;

• Регулярно принимайте лекарства, назначенные лечащим врачом;

• Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше;

• Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве;

• Контролируйте уровень холестерина в крови;

• Соблюдайте основные принципы здорового питания – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира;

• Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного;

• Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.