**Профилактика и лечение инсульта**

Цереброваскулярные заболевания – одна из ведущих причин смертности в Российской Федерации, а инвалидизация после перенесенного инсульта занимает первое место среди всех причин первичной инвалидизации.

Важным этапом при отборе лиц, нуждающихся в проведении профилактических мероприятий, является распознавание факторов риска развития инсульта. Факторы риска развития цереброваскулярной болезни можно разделить на немодифицируемые (возраст, пол, наследственная предрасположенность) и модифицируемые, к которым относятся артериальная гипертензия, мерцательная аритмия, сахарный диабет, бессимптомное поражение сонных артерий, а так же факторы риска, связанные с образом жизни (табакокурение, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела, неправильное питание, недостаточная физическая активность, стресс).

Таким образом, профилактика инсульта складывается из следующих положений.

1. Знайте свое артериальное давление. Проверяйте его хотя бы раз в год. Если оно повышено – работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем.

- Высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта;

- Если верхнее число (ваше систолическое артериальное давление) постоянно выше 140 или если нижнее число (ваше диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, проконсультируйтесь с врачом;

- Если врач подтвердит, что у вас высокое артериальное давление, он может рекомендовать какие-то изменения в диете, регулярные физические упражнения или медикаментозную терапию;

- Лекарственная терапия артериальной гипертензии постоянно улучшается. При правильном подборе препаратов вы не будете испытывать побочных эффектов, и качество вашей жизни не пострадает.

2. Узнайте, нет ли у вас нарушения ритма сердца. Нарушение ритма сердца – это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца. Кровь, которая не движется по телу, может сворачиваться. Сокращения сердца могут отделить часть тромба в общий кровоток, что может привести к нарушению мозгового кровообращения.

- Доктор может установить диагноз при тщательном исследовании вашего пульса;

- Нарушение ритма сердца может быть подтверждено электрокардиографией;

- При наличии у вас нарушения ритма сердца врач может предложить вам прием препаратов, уменьшающих свертываемость крови.

3. Если вы курите, прекратите.

- Риск развития инсульта у курящих в 6 раз выше, чем у некурящих;

- Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться;

- Через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

4. Не злоупотребляйте алкоголем.

- Избыточный прием алкоголя повышает риск развития инсульта;

- Помните, что алкоголь может взаимодействовать с принимаемыми вами лекарствами, и он опасен в больших дозах.

5. Узнайте нет ли у вас повышенного уровня холестерина.

- Увеличение содержания холестерина повышает риск развития инсульта;

- Снижение уровня холестерина (если он был повышен) снижает риск развития инсульта;

- Снижения содержания холестерина у большинства людей удается добиться диетой, физическими упражнениями, у некоторых требуется медикаментозная терапия.

- Прием лекарств и подбор их дозы необходимо осуществлять под контролем липидного профиля крови и обязательно совмещать со специальной диетой. Стоит отметить, что прием этих препаратов должен быть пожизненным

6. Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям врача для контроля диабета.

- Часто диабет может контролироваться внимательным отношением к вашему питанию;

- Поработайте с вашим врачом и диетологом для создания программы питания, отвечающей вашим нуждам и вашему стилю жизни;

- Доктор может предложить вам изменить стиль жизни и препараты, которые позволят вам контролировать уровень глюкозы в крови;

- Наличие диабета повышает риск развития инсульта, но контролируя уровень глюкозы в крови, вы можете снизить риск развития инсульта.

7. Используйте физические упражнения для повышения вашей активности в обычной жизни.

- Ежедневно занимайтесь физическими динамическими упражнениями;

- Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта;

- Прогулки на свежем воздухе,

- Если вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, танцы, теннис и прочее.

8. Рекомендуется диета с низким содержанием соли, употреблением фруктов и рыбы.

- Снижение потребления соли на 100 ммоль/сутки (5,8 г поваренной соли – не более 1 чайной ложки, включая соль, содержащуюся в хлебе и других пищевых продуктах) – снижает смертность от ИБС на 16%, от инсультов на 23% и общую смертность на 13%;

- Употребление овощей и фруктов предупреждает инсульт вследствие активации антиоксидантных механизмов и меньшего количества полиненасыщенных жирных кислот, повышения содержания калия;

- Употребление жирной морской рыбы и лососевых 2 – 4 раза в неделю снижает риск развития инсульта на 48% по сравнению с теми, кто включал рыбу в свой рацион лишь раз в неделю и реже.

9. Обратитесь к врачу, если у вас есть проблемы с кровообращением.

- Инсульты могут быть связаны с проблемами, связанными с сердцем, артериями и венами, или кровью, текущей по ним. Врач может осмотреть вас на наличие этих проблем;

- Жировые депо, вызванные атеросклерозом или другими болезнями, могут нарушать кровоток по артериям, несущим кровь от сердца к мозгу. Эти артерии, расположенные на каждой стороне шеи, называются сонными и вертебральными;

- В случае выраженного сужения или закупорки сосудов может возникнуть инсульт;

- При выраженной анемии и других болезнях взаимодействуйте с врачом для решения ваших проблем. Неправильное ведение этих болезней может привести к инсульту;

- Проблемы кровообращения обычно лечатся медикаментозно. Если ваш врач рекомендует вам аспирин, варфарин, дипиридамол или другие, принимайте их, как вам предписывают;

- Иногда требуется оперативное вмешательство для коррекции проблем с кровообращением - таких, как выраженный стеноз артерий.

10. Если вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела;

- Трудность речи или понимания простых положений;

- Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение, или слабость;

- Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль.

Ежегодно более 20% из общего числа инсультов являются повторными. Профилактика повторных инсультов должна проводиться с учетом причин и механизмов их развития: коррекция сердечной патологии, прием антикоагулянтов непрямого действия или антиагрегантов, адекватная гипотензивная терапия, проведение ангиохирургических операций.

Оказание первой помощи при подозрении на инсульт.

Итак, каким образом вы можете помочь, если есть подозрение на инсульт у родного человека (или малознакомого человека, прохожего и т.д.).

1. Не паникуем!

Не подавая виду, что случилось что-то серьезное, постараемся успокоить человека и ободрить словами: «Сейчас все будет хорошо, приляг, а мы вызовем «скорую помощь» и будем ждать врачей». Укладываем человека в возвышенное положение: голова и плечи удобно лежат на подушке, чтобы не было сгибания шеи и ухудшения кровотока по позвоночным артериям. Ноги вниз.

Если западает язык, поворачиваем голову на бок, чтобы человек не подавился слюной или рвотными массами, если начнется рвота.

2. Вызываем «скорую помощь».

Для этого набираем единый телефон экстренных служб «112», затем «03». Максимально подробно описываем оператору наблюдаемые симптомы и сообщаем время их возникновения.

3. Открываем окно или форточку.

Постараемся обеспечить максимальный доступ кислорода в помещение. Расстегиваем воротник и затрудняющую дыхание одежду на пострадавшем, распускаем ремень. Изо рта удаляем съемные протезы, рвотные массы.

4. При помощи тонометра измеряем артериальное давление.

Запомните: высокое давление резко снижать нельзя! При резком снижении увеличивается зона страдания головного мозга, которая не получает питательных веществ.

У пациента с гипертонической болезнью должны быть «экстренные» препараты, такие как каптоприл.

Если нет возможности измерить артериальное давление, давать снижающие давление препараты нельзя! Оно и так может быть низким, ситуация тем самым только ухудшится.

И еще один важный момент: если у человека нарушено глотание, таблетки ему давать нельзя – он может поперхнуться.

5. Даем 10 таблеток глицина.

Если глотание не нарушено и дома есть такой препарат, как глицин, нужно, не опасаясь, дать пациенту до 10 таблеток этого препарата под язык в течение 15–20 минут (наиболее удобна схема приема по три таблетки за раз: 3+3+4). Глицин можно давать всем пациентам, независимо от типа инсульта (только если не нарушена функция глотания!).

Это пять основных действий при подозрении на инсульт. Подчеркнем: для родственников самое главное – быстро заподозрить инсульт и вызвать бригаду «скорой помощи», чтобы врач оценил положение. Остальные действия тоже не бесполезны: выполняя их в ожидании приезда врачей, вы предотвращаете ухудшение ситуации. Благодаря вашим усилиям ишемический инсульт не перейдет в геморрагический, погибнет не столь большая зона клеток мозга, или вообще все быстро восстановится.

Врач-невролог ГУЗ «ЛОКБ»

Рыбина Елена Валерьевна