

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся внезапной потерей сознания и параличом (апоплексический удар). Инсульт отнюдь не редкое заболевание. В настоящее время в России оно ежегодно развивается у 400-450 тысяч человек, причем 30-35% из них умирают в остром периоде заболевания. К тому же инсульт занимает первое место среди всех причин инвалидизации населения. К труду возвращается не более 20% перенесших это заболевание.

Факторы риска инсульта - это различные признаки, состояния или заболевания, которые ассоциируются с повышенной частотой развития инсульта.

Одни факторы не могут быть изменены, на другие можно повлиять, изменив образ жизни ..

Что нельзя изменить?

Пол

Риск инсульта выше у мужчин..

Возраст

Риск инсульта выше у людей пожилого и старческого возраста. После 55 лет риск инсульта удваивается с каждым десятилетием.

Наследственность

Если среди близких родственников у кого-либо был инсульт, риск увеличивается.

На что можно повлиять?

Курение

У курящих в 2-3 раза выше риск развития инсульта по сравнению с некурящими. Чем больше вы курите, тем



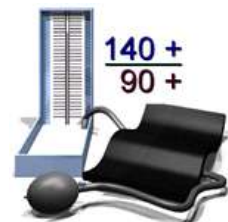
выше риск. Большое значение имеет возраст курильщика: у курящих мужчин и женщин в возрасте до 55 лет, курение является ведущим фактором риска.

Алкоголь

Алкоголь увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нарушение липидного обмена

Высокий уровень холестерина (ХС) в крови увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Артериальная гипертония (АГ)

АГ увеличивает нагрузку на сердечную мышцу, что с течением времени приводит к ее увеличению и ослаблению.

Гиподинамия

Сидячий образ жизни (гиподинамия) - причина сердечно-сосудистых заболеваний, так как физическая активность благоприятно влияет на уровень ХС, диабет, и некоторые факторы, способствующие снижению повышенного артериального давления.

Ожирение

Люди с избыточной массой тела имеют риск инсульта, даже если у них нет других факторов. Избыточный вес способствует

увеличению нагрузки на сердце, воздействует на артериальное давление, ХС и уровень др. жиров крови - включающие триглицериды - и увеличивает риск развития диабета.



Диабет

Диабет увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, даже при контролируемом уровне глюкозы. Более чем 80% больных диабетом умирают от сердечно-сосудистых заболеваний.

Предшествующие заболевания

Люди, ранее перенесшие инсульт, имеют высокий риск развития повторного инсульта.

Стресс

Стресс также может быть связан с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, так как зачастую человек начинает больше есть, начинает курить или курить больше, чем раньше, злоупотреблять алкоголем.



Признаки инсульта

Проявляется инсульт так называемыми общемозговыми и очаговыми неврологическими симптомами. Общемозговые симптомы: нарушения сознания в виде оглушенности, сонливости или, наоборот, возбуждения, а порой и кратковременной потери сознания на 1-2 минуты. Бывает головная боль, какой раньше не было, нередко сопровождается тошнотой или рвотой. Может возникнуть головокружение с ощущением «проваливания», невесомости, заложенности и шума в ушах. Иногда нарушается память, человек чувствует потерю ориентировки во времени и пространстве. Возможны ощущения жара, потливости, сердцебиения, сухости во рту. На фоне перечисленных симптомов появляются очаговые симптомы поражения головного мозга. Внешние проявления зависят от того, какой участок мозга пострадал из-за повреждения кровоснабжающего его сосуда. Могут развиваться параличи, наблюдаться нарушение координации,

головокружение, двоение или снижение полей зрения, ухудшение речи и чувствительности и другое.

Что делать в первые часы инсульта

Инсульт всегда застает врасплох заболевшего и его родных. Оказавшись в растерянности, им трудно поверить, что именно сейчас в семью пришла беда. Что же нужно делать, чтобы помочь больному? При появлении симптомов острого нарушения мозгового кровообращения, уложив больного в постель,

необходимо сразу вызвать неотложную помощь, чтобы как можно раньше начать лечение. Важно четко осознавать, что если врач поставил диагноз инсульта, то не следует отказываться от предложенной госпитализации. Врачебная практика показывает, что люди боятся попасть в больницу по разным причинам – из-за семейных проблем или недоверия к стационарному лечению. Это поведение ошибочное. Своевременное комплексное лечение способно не только предотвратить преждевременную смерть пациента, но и восстановить жизненно важные функции организма.



Что делать, если велик риск инсульта?

Если человек оказался в группе риска и, особенно, если степень риска высокая, то это свидетельствует о необходимости срочных мер его первичной профилактики. Для этого нужно:

1) избавиться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни – отказаться от табакокурения, снизить потребность алкоголя, преодолеть хронический стресс, нормализовать массу тела, правильно питаться и сделать адекватную физическую



активность;



(повторные визиты к врачу и обследования).

Болезнь – это процесс, который развивается исподволь в организме, незаметно формируясь годами, прежде чем проявиться ощущениями и симптомами. Только самому заболевшему кажется, что болезнь возникла внезапно. На самом деле нужно много времени, чтобы болезненные перестройки в организме стали явными. Именно поэтому необходима профилактика заболеваний и знание принципов здорового образа жизни – основы хорошего самочувствия.



