

## ИНСУЛЬТ



Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но уменьшить риск достаточно просто.

### Что такое инсульт?

Это состояние, когда сгусток крови – тромб – или кровь из разорвавшегося сосуда **нарушает кровоток в мозге**.

Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

### Каким бывает

Три четверти всех случаев заболевания – **ишемический** инсульт. Этим термином называют состояние, при котором тромб закупоривает сосуд и блокирует приток крови к определенной части мозга.

Обычно тромб образуется где-то в периферических сосудах тела, отрывается и по кровяному руслу достигает головного мозга. Там он застревает в мелких сосудах мозга и перекрывает кровоток в них. Вторая разновидность инсульта – **геморрагический** – встречается значительно реже. Он происходит, когда в головном мозге разрывается кровеносный сосуд.

Если сосуд находится на поверхности мозга, вытекшая кровь заполняет пространство между мозгом и черепом. Это называется субарахноидальным кровотечением. А если сосуд лопается в более глубоких структурах мозга, кровь из него заполняет окружающие ткани.

Но результат обоих видов кровотечения один – нарушение притока крови к нервным клеткам и давление скопившейся крови на ткань мозга.

### К чему приводит

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта.

У многих людей, перенесших инсульт, остается частично или полностью **парализованной** одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации. Страдают и **интеллектуальные способности** – память, познавательные функции.

### Симптомы инсульта

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

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

### Обычные симптомы инсульта:

- Головокружение, потеря равновесия и координации движения
- Проблемы с речью
- Онемение, слабость или паралич одной стороны тела
- Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие
- Внезапная сильная головная боль

### Как распознать инсульт

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест из трех заданий. Если выполнение **всех трех заданий затруднено**, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу уточнив, что речь идет о подозрении на инсульт.

1. Попросите человека **широко улыбнуться**, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.

2. Затем попросите закрыть глаза, **поднять руки и держать их** в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта.
3. Далее **попросите повторить** какое-нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

### **Из-за чего развивается инсульт**

Тромбы, вызывающие ишемические инсульты, обычно образуются в артериях, просвет которых сужен из-за **атеросклеротических бляшек**. Это отложения белков, транспортирующих холестерин. Сгустки крови могут образовываться из-за плохой работы сердца или вследствие травмы, вызывающей разрывы сосудов в конечностях, брюшной или грудной полости.

Кровоизлияния вызываются и **повышением артериального давления** – оно приводит к разрыву мелких сосудов в мозге.

Еще одна причина инсульта – разрыв аневризм, ненормально расширенных участков кровеносных сосудов. Но и эта проблема нередко вызывается и усугубляется повышенным давлением.

### **Основные факторы развития**

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

К таким факторам относятся:

- Повышенное артериальное давление
- Высокий уровень холестерина
- Диабет
- Ожирение и избыточный вес
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Курение
- Употребление наркотиков
- Употребление алкоголя

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин,

### **Как его предотвратить?**

Профилактика инсульта основывается на **основных принципах здорового образа жизни**.

Знайτε и контролируйте свое [артериальное давление](#).

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.

### **Самое важное**

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Он приводит к параличу конечностей, нарушению речи, проблемам с памятью и инвалидности. Значительно снизить риск развития инсульта можно, соблюдая основные принципы здорового образа жизни.