

Профилактика факторов риска инсульта, его симптомы и первая помощь



Инсульт заключается в остром нарушении мозгового кровообращения, при котором наблюдается кровоизлияние или омертвление одной из частей мозга.

Профилактика такого патологического процесса может быть первичной и вторичной.

В первом случае снижается риск развития инсульта у здорового человека, во втором – проводится профилактика повторного приступа.

Первичная

Первичная профилактика инсульта — это ряд мер профилактического характера, которые принимаются для предупреждения заболевания среди здорового населения. Первичные инсульты составляют 80% от общего количества приступов. Выполняя простые рекомендации можно снизить риск патологии.

Своевременная диагностика и избавление от патологий

Часто инсульт возникает на фоне гипертонии и ишемической болезни сердца. Своевременная диагностика и лечение таких заболеваний поможет избежать серьезных осложнений.

Терапия гипертонии и ишемии должна носить комплексный характер. Изначально необходимо сократить количество и продолжительность приступов стенокардии. Назначается прием медикаментов, которые помогут поддерживать артериальное давление в пределах нормы.

Апноэ во сне также опасно для здоровья. Такая патология присутствует у 50-75% пациентов, которые перенесли инсульт. Для терапии врач может назначить проведение полисомнография.



Отказ от вредных привычек

Чтобы снизить риск развития инсульта нужно полностью отказаться от вредных привычек. **Курение и частое употребление алкоголя пагубно влияет на организм.**

1. Через 12 часов после отказа от никотина организм постепенно начинает самоочищаться.
2. Через 24 часа нормализуется артериальное давление.
3. Спустя 3 месяца пропадает одышка, кашель и аритмия.

Только через 10 лет риск развития инсульта или рака у бывшего курильщика, будет такой же как и у некурящего человека.

Рациональное и сбалансированное питание

В рационе должна присутствовать пища, которая снижает показатели артериального давления и увеличивает эластичность сосудов. **В меню нужно добавить следующие продукты:**



- яблоки;
- овощи на гриле;
- салаты из капусты;
- нежирные молочные продукты;
- фрукты.

Следует полностью отказаться от чипсов, маргарина, выпечки и фастфуда. Основа рациона – овощи и фрукты. В них содержится большое количество калия, который способствует нормализации артериального давления.

Достаточная двигательная активность

Активный образ жизни помогает предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Это могут быть простые прогулки или работа в саду. Простые физические упражнения помогают:

- снизить артериальное давление;
- улучшить свертываемость крови;
- поддерживать нормальный вес;
- утилизировать инсулин;
- улучшить работу сердца.

В неделю взрослому человеку рекомендуется заниматься по 2,5 часа при умеренной интенсивности тренировки или по 1 час и 15 минут для энергичных занятий.

Коррекция массы тела

Ожирение способствует развитию ряда заболеваний, которые приведут к инсульту. Особенно важно следить за массой тела после 50 лет, когда риск развития патологического состояния возрастает в несколько раз.

Оптимальную массу тела можно оценить по индексу Кетле. Для этого массу тела в кг необходимо разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. Нормальный показатель в пределах 20-25. Если же цифра больше 25, то это указывает на наличие лишнего веса.

Меры, направленные на предупреждение атеросклероза и гиперхолестеринемии



Для профилактики атеросклероза и гиперхолестеринемии необходимо следить за питанием. Следует отказаться от продуктов, что содержат большое количество насыщенных жиров и холестерина:

1. майонез;
2. маргарин;
3. копчености;
4. фастфуд;
5. жареная пища.

Насыщенные жиры присутствуют в мясе и молочной продукции. Большое количество холестерина присутствует в яичных желтках.

Контроль и коррекция показателей артериального давления

Артериальная гипертензия – фактор риска, который может стать причиной инсульта. Некоторые пациенты даже не догадываются о высоком артериальном давлении. Чтобы нормализовать показатели необходимо свести к минимуму употребление соли и привести в порядок массу тела. При гипертонии назначается диета, которую пациент должен соблюдать в течение всей жизни.

Защита от тромбообразования

- Для профилактики формирования тромбов рекомендуется принимать [аспирин](#). Он уменьшает свертываемость крови. Лекарство можно принимать только по назначению врача.
- Для улучшения кровообращения следует заниматься спортом и соблюдать диету. Во время тренировок укрепляется сердечная мышца и уменьшается свертываемость крови.
- Чтобы избежать тромбоза в рационе должен присутствовать зеленый чай, тунец и вишни.

Контроль сахара в крови



Риск инсульта при сахарном диабете возрастает в 4 раза. Многие диабетики страдают от высокого кровяного давления и увеличенного уровня холестерина.

Следует контролировать количество сахара в крови, чтобы вовремя начать лечение. Для этого необходимо придерживаться правильного питания и периодически сдавать соответствующие анализы.

Борьба со стрессами

Хронический эмоциональный стресс увеличивает риск ишемии в 7 раз. Для устранения такого состояния рекомендуется чаще менять обстановку, отдыхать и при необходимости принимать натуральные успокаивающие средства.

Стресс опасен повышением количества [адреналина](#) и [норадреналина](#). Они поднимают артериальное давление и провоцируют спазм сосудов. В результате развивается гипертония и стенокардия, а потом и инсульт.

Первая помощь при инсульте

Помощь человеку с подозрением на инсульт необходимо оказать как можно скорее.

1. Срочно наберите 103 и вызовите скорую. Во время звонка сообщите оператору, что есть подозрение на инсульт, укажите пол и возраст пациента.
2. Посмотрите на часы и зафиксируйте время начала симптомов. Эта информация будет важна для врачей.
3. Помогите пациенту занять безопасное положение: лечь на бок, слегка приподняв голову (можно положить под голову валик из одежды).
4. Обеспечьте поступление свежего воздуха. Расстегните одежду, развяжите галстук, откройте окно.

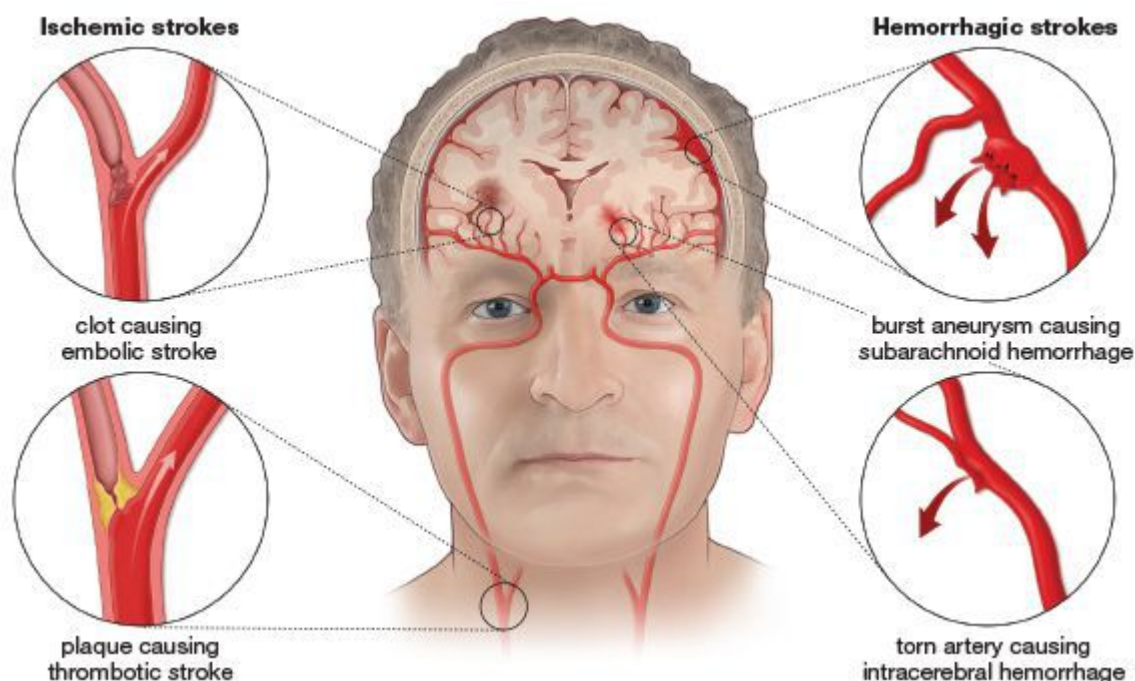
5. Не давайте пациенту никаких лекарств! Разные типы инсульта сложно отличить, но лечатся они совершенно по-разному: например, при геморрагическом инсульте с разрывом сосуда аспирин сильно навредит.
6. Не пытайтесь напоить, накормить больного или заставить его встать. У человека может быть нарушена функция глотания, и он подавится. При попытке встать из-за нарушения координации пациент может упасть снова и получить травму.
7. До приезда скорой внимательно наблюдайте за человеком на предмет любых изменений в его состоянии. Будьте готовы рассказать врачам о симптомах и о том, когда они начались. Обязательно укажите, упал ли человек или ударился головой. Это важно для определения тактики лечения.
8. При сохранности речи до приезда скорой постарайтесь выяснить у пациента, когда появились симптомы, какими хроническими заболеваниями он болеет и какие лекарства принимает. Если есть возможность, соберите документы с заключениями других врачей. Эта информация сэкономит медикам время.
9. В некоторых случаях целесообразно самостоятельно доставить больного в ближайшую больницу, если вы не уверены в оперативности бригады. Обсудите это решение с оператором экстренных служб.

В Российской Федерации ежегодно переносят инсульт более 450 000 человек.

Ишемический инсульт — это отмирание участка ткани головного мозга в результате недостаточного снабжения головного мозга кровью и кислородом вследствие закупорки артерии.

Поражения сосудов головного мозга принято делить на две группы:

- Закупорка сосудов (ишемия, инфаркт), которая приводит к размягчению участка мозгового вещества вследствие уменьшения кровоснабжения. Причиной такой закупорки могут быть образование тромбов на атеросклеротической бляшке (тромбоз), попадание тромбов, которые образовались в другом органе (эмболия), расслоение (диссекция) церебральных артерий, артериит (воспаление стенок артерий).
- Кровоизлияние (геморрагический инсульт) при разрыве мозгового сосуда с пропитыванием излившейся кровью части мозгового вещества.



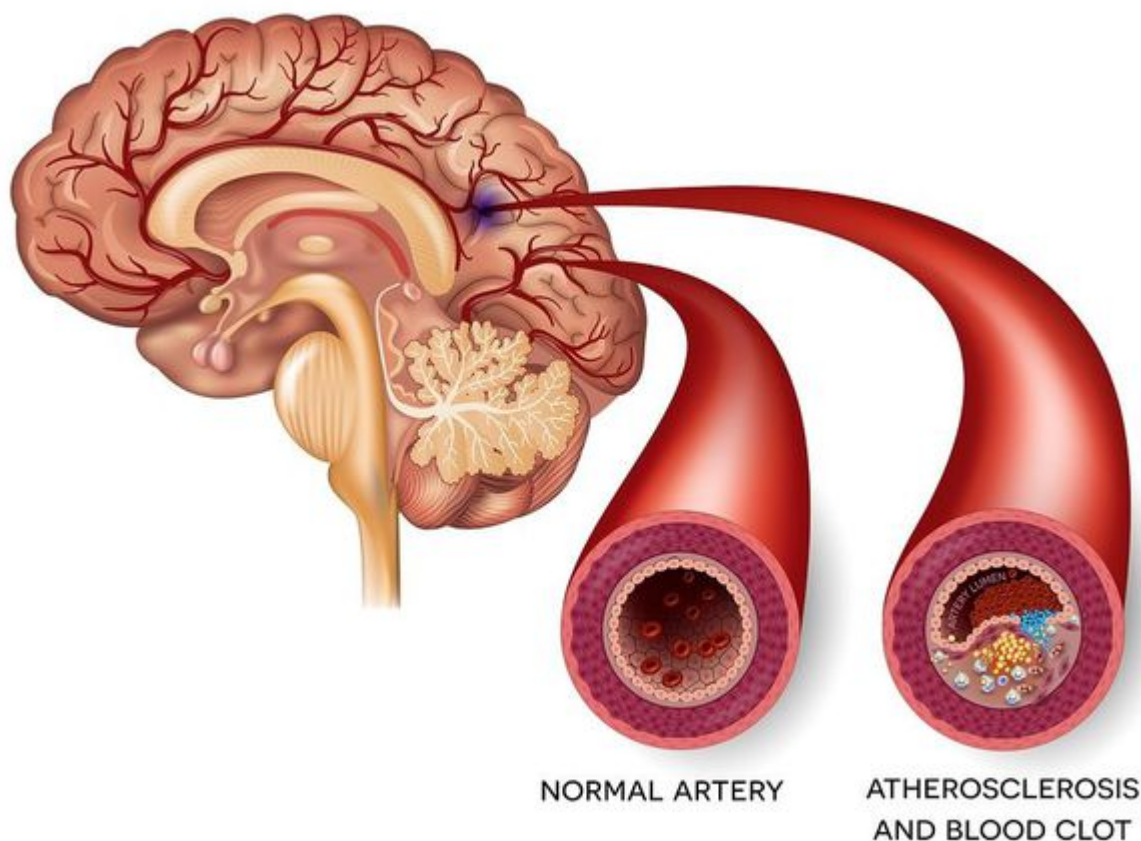
Атеротромботический ишемический инсульт — этот инсульт возникает вследствие закупорки сосуда головного мозга тромбом.

Тромбоэмболический ишемический инсульт — развивается в случае закупорки сосуда тромбом из периферического источника. Тромб чаще образуется в сердце.

Причины инсульта

Причины возникновения ишемического инсульта:

- атеросклероз — чаще всего развивается после 60 лет;
- [гипертоническая болезнь](#) — частый этиологический фактор при инсультах, при гипертонической болезни инсульты развиваются в стадии артериосклеротических изменений;
- изменения коагулирующих свойств крови (гиперпротромбинемия), которые способствуют развитию тромбозов;
- [мерцательная аритмия](#) — самая частая причина тромбоэмболии церебральных артерий;
- нарушение проходимости вен головного мозга — редкая причина возникновения ишемического инсульта.



Причины инсульта в молодом возрасте: диссекции артерий, коагулопатии на фоне, например, антифосфолипидного синдрома или приёма оральных контрацептивов, церебральные артерииты на фоне системных ревматических заболеваний или инфекционных процессов, тромбозы от вегетаций на клапанах сердца у наркоманов с эндокардитом.

При обнаружении схожих симптомов проконсультируйтесь у врача. Не занимайтесь самолечением - это опасно для вашего здоровья!

Симптомы ишемического инсульта

Инсульт всегда внезапен и скоротечен, к нему нельзя быть готовым. Очаговые (нарушения движения, чувствительности, речи, координации, зрения) и общемозговые (нарушение сознания, тошнота, рвота, головная боль), неврологические симптомы ишемического инсульта возникают неожиданно и мгновенно, длятся более суток, могут стать причиной смерти.

Как распознать инсульт у человека

Первые признаки инсульта:

1. Человек не может выполнить просьбу улыбнуться, поскольку мимика лица нарушена. Его улыбка будет кривой, одна сторона опущена.

2. Речь невнятная, размытая, может даже показаться, что с вами пытается разговаривать пьяный.
3. Затруднительно поднять руки на один уровень. По тому, какая рука находится ниже, можно определить поражённую сторону.
4. У человека с инсультом не получится высунуть язык. Он будет западать.

При появлении любого из перечисленных признаков следует вызвать скорую помощь. С момента появления первых симптомов инсульта до введения препаратов должно пройти не более 4,5 часов, поэтому важна быстрая госпитализация.



Изменения глаз:

- один зрачок расширен;
- глазные яблоки двигаются хаотично;
- зрачки не реагируют на движение;
- больной ощущает сдавливание глаз, окружающие предметы и люди могут казаться раздвоенными.

Также при инсульте могут наблюдаться и другие симптомы:

1. Головокружение из-за поражения вестибулярных центров нервной системы.
2. Нарушение зрения: двоение предметов, сужение или выпадение полей зрения.
3. Онемение конечностей с одной стороны.
4. Слабость в половине тела.
5. Нарушение глотания и речи. Так, больной начинает невнятно выговаривать слова, заикаться, а в некоторых случаях и вовсе не может ничего сказать.
6. Изменение походки и нарушение координации. В этом состоянии больному тяжело даже самостоятельно встать.
7. Во время потери сознания могут появляться судороги.

В тяжёлых случаях врачи отмечают такие признаки инсульта, как кратковременная потеря памяти и коматозное состояние.

В отличие от ишемического инсульта, возникающего из-за нарушения тока крови по какой-либо мозговой артерии, геморрагический инсульт развивается в результате разрыва кровеносного сосуда. Эти виды инсульта различаются по проявлениям и требуют различной лечебной стратегии. Самые яркие симптомы геморрагического инсульта — внезапная сильная головная боль. Этот вид инсульта встречается в 20 % случаев всех инсультов.