

Этот коварный инсульт

Каждый год в России инсульт поражает более 450 тысяч человек. 30% случаев заканчивается летальным исходом, а из выживших 70% становятся инвалидами. Увы, инсульт молодеет: все чаще он поражает 25-30-летних.

– Валентина Николаевна, расскажите, пожалуйста, про инсульт. Что из себя представляет это заболевание?

– Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, ведущее к повреждению тканей мозга и расстройству его функций. Инсульты бывают двух разновидностей – геморрагический и ишемический. Ишемический инсульт развивается при сужении или закупорке артерий, по которым кровь поступает в мозг. Клетки мозга не получают необходимые питательные вещества и кислород и вследствие этого гибнут. Геморрагический инсульт чаще развивается при разрыве артерий. Излившаяся кровь частично пропитывает мозг, поэтому часто этот тип инсульта называют кровоизлиянием в мозг. В итоге возникает нарушение деятельности нервных клеток.

К острым нарушениям кровообращения могут привести и транзиторно-ишемические атаки, но при них мозговая симптоматика обычно проходит в течение 15-20 минут, самое большее – в течение суток. У человека внезапно появляется расстройство сознания, возникает слабость в конечностях, появляется небольшой перекос лица, дезориентация, нарушение речи. Но эти явления кратковременны, поэтому на подобного рода тревожные звоночки часто не обращают должного внимания. А зря, ведь такая небрежность может привести к появлению ишемического инсульта.

Инсульт является достаточно распространенным заболеванием. По статистике, в наши дни инсульт стоит на втором месте после заболеваний сердечно-сосудистой системы.

– Каковы факторы риска развития этого заболевания?

– Есть факторы, на которые мы можем влиять, и факторы, не зависящие от нашего вмешательства. К факторам, которые мы не можем контролировать, относятся возраст, пол и наследственность. Если у кого-то из ваших старших родственников – матери, отца, бабушки, дедушки, был инсульт, то есть вероятность возникновения этой болезни и у вас. Половая принадлежность также влияет на возникновение инсульта. Известно, что инсульт возникает чаще у мужчин, чем у женщин.

Многие считают, что инсульт – болезнь пожилых людей. Но в последние годы наблюдается тенденция возникновения инсультов у молодёжи. Чаще всего это связано со злоупотреблением алкоголем, неограниченным курением, использованием психотропных средств. Не говоря уже о чрезмерных физических нагрузках и неконтролируемых занятиях спортом. Зачастую молодые люди не понимают, что спортом нужно заниматься под присмотром тренера, предварительно пройдя медицинское обследование.

– Это касается неконтролируемых факторов риска. А на какие факторы возможно повлиять?

– Есть ряд заболеваний, которые могут привести к развитию инсульта. К ним относятся различные патологии сердца, например ишемическая болезнь сердца, инфаркты миокарда, мерцательная аритмия.

Если следить за своим артериальным давлением, то можно избежать и возникновения артериальной гипертензии. В норме давление должно составлять 120/80 мм, но допускается и 140/90 мм ртутного столба.

Правда, есть граждане, которые не обращают особого внимания, если их давление периодически зашкаливает за 200 мм. Они не понимают, какой опасности себя подвергают, ведь им просто необходима гипотензивная терапия, то есть принятие препаратов, снижающих артериальное давление.

В зоне риска находятся и курильщики. От того, сколько сигарет в день выкуривает человек, зависит, возникнет у него инсульт или нет. Курение способствует повышению уровня фибриногена в крови, увеличению функциональной активности тромбоцитов, то есть увеличивается вязкость крови.

На развитие инсульта могут повлиять большие дозы алкоголя, использование оральных контрацептивов, ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, различные стрессовые ситуации.

– Кто находится в группе риска?

– В группе риска лица, которые ведут сидячий образ жизни, а также представители профессий, подверженных психо-эмоциональным стрессам – врачи, учителя, руководители учреждений. Надо сказать, что у городских жителей инсульты возникают чаще, чем у сельчан, так как сельские жители ведут более подвижный образ жизни.

– Для профилактики инсульта важны режим питания и лечебная физкультура?

– Чтобы снизить артериальное давление и повысить общий тонус организма, достаточно заниматься физкультурой по 15 минут в день. А из рациона следует исключить высокосолевые продукты, которые имеют свойство вытягивать жидкость из нашего организма.

– Каковы первые признаки приближения инсульта?

– Есть симптомы, которые могут говорить о приближении инсульта – сильная головная боль, часто сопровождаемая головокружением, внезапное двигательное расстройство, внезапная общая слабость или слабость в конечностях, нарушение речи – так называемая каша во рту, снижение памяти. Наличие или отсутствие тех или иных симптомов зависит от того, какая часть мозга затронута болезнью.

– Какие действия должны быть совершены при инсульте до приезда врача?

– Прежде всего следует измерить артериальное давление, чтобы зафиксировать ту цифру, при которой и произошел инсульт. Каких-то определенных рекомендаций тут дать невозможно, так как родственники не смогут самостоятельно выявить тип инсульта, поэтому необходимые лечебные мероприятия провести не смогут.

– Какой образ жизни должен вести пациент, уже перенесший инсульт?

– В первую очередь такому пациенту необходимо следить за цифрами артериального давления. Если давление вдруг повысилось, то следует вовремя обратиться к врачу, пока не возник спазм сосудов. Важно заниматься гимнастикой, для этого есть специальный комплекс упражнений. Очень многое зависит от окружения человека, перенесшего инсульт, ведь сами пациенты зачастую не осознают, что болезнь может повториться. В задачу родственников и близких людей входит нацеливать такого человека на ведение здорового образа жизни.

Врач невролог В.Н. Ларина