

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта - это знание факторов, которые приводят к его развитию. Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя). А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения артериального давления до уровня < 140/90 мм рт. ст. при гипертензии). Контроль факторов риска особенно важен для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеванию, а также людей, перенесших ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.

Факторы риска мозговых инсультов

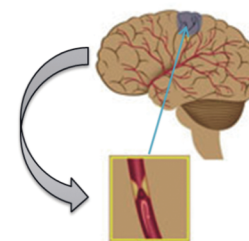
- **Повышенное артериальное давление** (это самый важный фактор риска мозговых инсультов).
- **Курение** (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке).
- **Сахарный диабет.**
- **Повышенный уровень холестерина** (> 5 ммоль/л).
- **Низкий уровень физической активности** (менее 30 мин. физической активности в день).
- **Ожирение.**
- **Нарушение сердечного ритма** (мерцательная аритмия).
- **Избыточное употребление алкоголя** (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин).

С помощью специальной шкалы врач может определить ваш риск развития грозных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет. Все чаще мозговые инсульты развиваются у людей молодого трудоспособного возраста, поэтому так важно, не откладывая на потом, пройти профилактическое обследование и оценить ваш персональный риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе мозгового инсульта.

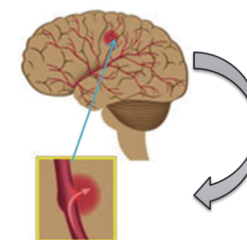


Мозг человека нормально функционирует только при условии достаточного поступления крови по сосудам (двум сонным и двум позвоночным артериям). Головной мозг даже в покое потребляет 15 % крови и 20-25 % кислорода, поступающего в организм при дыхании. Мозговой инсульт - одно из самых грозных сердечно-сосудистых осложнений, часто приводящее к инвалидности при несвоевременном обращении за медицинской помощью. Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу.

Закупорка сосуда тромбом и прекращение кровотока



Разрыв сосуда и излитие крови в мозговую ткань



Федеральный центр здоровья
ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России

Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru @ aocmp_blg

Федеральный центр здоровья
ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России

Благовещенск, 2019



Шесть симптомов мозгового инсульта

1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела).



2. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица.



3. Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов.



4. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов).



5. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации.



6. Внезапная очень сильная головная боль.



При возникновении этих симптомов немедленно звоните 03



МТС	030
Билайн	003
Мегафон	030

и вызывайте скорую помощь!

У части пациентов некоторые из перечисленных симптомов возникают и длятся недолго, от нескольких минут до часа. Они могут пройти самостоятельно. В основе этого явления - временное прекращение кровотока по мозговой артерии. Подобное состояние врачи называют **транзиторной ишемической атакой, или микроинсультом.**

У большинства людей, которые перенесли один и более микроинсультов, впоследствии развивается большой мозговой инсульт.

Будьте внимательны даже к кратковременно возникающим симптомам мозгового инсульта!

Несвоевременное обращение за помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!

Мозговой инсульт - это заболевание, требующее экстренной медицинской помощи!

Лечение мозгового инсульта существует, и его эффективность зависит от своевременности обращения за помощью.

Вначале врачи установят причину развития мозгового инсульта. Если причиной инсульта послужила закупорка мозгового сосуда тромбом, то в первые 3-4 часа после возникновения симптомов возможно внутривенное введение лекарственных препаратов, растворяющих тромб.

Это может обеспечить полное восстановление нарушенных функций.

Специальные методы лечения существуют и в том случае, если причиной инсульта стал разрыв мозгового сосуда.

Возможно хирургическое лечение: остановка кровотечения и удаление излившейся крови (гематомы).