

Всемирный день борьбы с инсультом

Дата в 2020 году:

29 октября, четверг

Стремительный темп жизни добавляет все больше условий не только для улучшения качества жизни человека, но и для увеличения числа различных недугов. Наиболее распространенными являются сердечно-сосудистые заболевания. Они помолодели настолько, что инсульт уже встречается у школьников. Конечно, врачи не отрицают, что и раньше его диагностировали даже у грудничков, однако, это были исключительно редкие случаи. В наше время это, к сожалению, частое явление. Чтобы привлечь внимание общественности на данную проблему и отдать дань уважения медикам, и был учрежден этот международный праздник.

История

Первые сведения о болезни относятся к 4-5 векам до нашей эры и детально описываются самим Гиппократом, древнегреческим целителем и философом. Сам по себе инсульт - это активное нарушение кровообращения в мозге при воспалениях, болезнях сосудов и гипертонии. Он развивается постепенно от незначительных до необратимых видоизменений и фактически является результатом некорректного функционирования кровеносных сосудов.

Симптоматика включает в себя:

- снижение чувствительности и онемение отдельных частей тела,
- дислалию,
- снижение качества зрения,
- возникшую асимметрию лица,
- нарушение общей координации,
- головные боли и головокружения.

Длительность проявления симптомов зависит от конкретного организма и может длиться как несколько минут так и пару часов. В ряде случаев они исчезают самостоятельно, но важно помнить о необходимости мгновенной медицинской помощи со стороны квалифицированного специалиста.

Мировая организация здравоохранения сообщает, что инсульт - причина гибели почти 7 миллионов человек ежегодно. Всемирный день борьбы с инсультом отмечается как напоминание о необходимости своевременно проинформировать и обезопасить себя и своих близких от недуга.

Артериальная гипертензия, ИБС и атеросклероз факторы возникновения инсульта. В медицине принято выделять два основных вида этого заболевания: инфаркт мозга и внутримозговое и субарахноидальное кровоизлияние. Появлению этих видов инсультов способствует следующее: неправильное питание, алкогольная и никотиновая зависимость, зависимость с психотропными веществами, острый стресс и другое. Появление лишнего веса, является основным фактором риска для женщин, а что касается мужчин – алкогольная зависимость.

Инсульт сопровождается резкими головными болями, тошнотой и рвотой. Лечение должно быть немедленным, при таком заболевании каждая минута на счету. Чем раньше будет оказана помощь, тем лучше будет для самого пациента. Лечение такого рода болезни должно проходить в клиниках, под чутким руководством врачей, никакого самолечения! После лечения, врачом назначается реабилитация. Это может быть ЛФК, массаж, электромиостимуляции и многое другое.

Начало кампании по профилактике инсульта было положено в 2004 году, когда ВОЗ приравняла данное заболевание к масштабной эпидемии со всеми вытекающими последствиями. В связи с этим в 2006 году была образована Всемирная организация по борьбе с инсультом и учрежден данный праздник.

Первые упоминания о симптоматике болезни встречаются еще до нашей эры (Гиппократ связывал потерю сознания с патологиями мозга, а Галлен ввел термин «апоплексия» – стремительное кровоизлияние в мозг или другие органы).

Благодаря У. Гарвею, «разложившему по полочкам» и описавшему систему кровообращения, изучение сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов в том числе перешло на новый уровень развития. Рудольф Людвиг Карл Вирхов ввел такие понятия, как эмболия и тромбоз, которые и стали основополагающими в диагностике и лечении болезни. Он описал их механизм и причины возникновения, увязал тромбоз с атеросклерозом.

Об инсультах

Инсульт – состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга. Это приводит к отмиранию его клеток либо разрыву сосуда. Существует две основных разновидности инсульта: ишемический (инфаркт мозга) и геморрагический (внутричерепное и субарахноидальное кровоизлияние).

Данное заболевание находится на втором месте в списке самых частых причин смерти и инвалидности человека. По данным медицинской статистики, вернуться к нормальной жизни могут только 8% перенесших его людей, около 20% не могут самостоятельно ходить и чуть больше 30% нуждаются в особом уходе и помощи близких. Поэтому крайне важно уделить особое внимание профилактике и своевременной диагностике.

Факторы риска возникновения инсульта:

- возраст более 60 лет,
- повышенное артериальное давление,
- сахарный диабет,
- повышенный уровень холестерина,
- низкий уровень физической активности,
- ожирение,

- нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия),
- курение и избыточное употребление алкоголя, наркотиков.

Что должно заставить нас насторожиться, предполагая инсульт?

Прежде всего - это появление одного или нескольких нижеперечисленных симптомов. Внезапное их появление свидетельствует скорее о геморрагическом типе инсульта, постепенное, на протяжении нескольких дней нарастание выраженности говорит об ишемическом типе.

-слабость, онемение, нарушение чувствительности и двигательной функции, вплоть до паралича в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела).

-онемение и/или асимметрия лица;

- нарушение речи (несвязная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;

- нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);

-нетвердость походки, головокружение, потеря баланса и координации;

-нарушение глотания, невозможность проглотить пищу, воду, поперхивание.

-внезапно начавшаяся, очень сильная головная боль, вплоть до рвоты, не приносящей облегчения.

При появлении этих симптомов у человека следует немедленно вызвать скорую помощь, промедление может привести к тяжелым осложнениям и инвалидности. **Практика показывает, что предотвратить развитие необратимых изменений можно только впервые 4,5 часа от начала кровоизлияния.**

Зачастую некоторые из этих симптомов длятся недолго, от нескольких минут до часа и, могут пройти самостоятельно. Причина такого явления - временное прекращение кровотока по мозговой артерии, это называют транзиторной ишемической атакой или микроинсультом.

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

Простой тест на инсульт.

Это необходимо твердо помнить, и обязательно научить детей.

1. Попросите человека улыбнуться. Улыбка - несимметричная, уголок рта с одной стороны опущен или не приподнимается, возможно, подтекание слюны.

2. Попросите повторить за вами не очень сложную фразу, или просто назвать свое имя. Речь - нечеткая, замедленная, или невозможность артикуляции.
3. Попросите человека поднять руки вверх или вытянуть перед собой. Движения несимметричны, выполняются с разной скоростью или возможны только с одной стороны.
4. Попросите наклонить голову вперед и прижать подбородок к груди. Это движение невозможно или очень затруднено.
5. Попросите высунуть язык и посмотрите на его форму и расположение. Признаком инсульта является отклонение языка от средней линии.

При положительном результате хотя бы одного из пунктов этого теста необходимо немедленно вызвать **«скорую помощь»**. Промедление недопустимо! Помните - врачебная помощь необходима даже в случае слабой выраженности симптомов инсульта.

Интересные факты

- По статистическим данным, количество людей, которое ежегодно переносят инсульт, достигает около 15 млн. человек.
- После такого заболевания и реабилитации, только около 20% людей способно вернуться к труду.
- Количество детей, которое страдает этим недугом в США, достигает около 400 несовершеннолетних.
- У женщин и мужчин отличаются симптомы болезни. Так, у женского пола помимо основных симптомов, могут возникнуть, такие как: боль в животе, бессонница, резкая слабость, потеря сознания на короткое время и другое.

Для людей, которые любят помидоры, риск заболевания может снизиться почти в два раза! Это все связано с тем, что в помидорах находится большое количество ликопина. Ликопин, входящий в их состав, является мощнейшим антиоксидантом. Он уменьшает вязкость крови и снижает вероятность образования тромбов. Также такое вещество есть и в спелых арбузах, грейпфрутах, но уже в меньшем количестве.

Большое количество инсультов чаще всего возникает зимой. В зимнее время года увеличивается количество случаев повышения артериального давления, кровь становится более вязкой, вследствие чего усиливается спазм сосудов головы.

Инсульт «молодеет». За год на 100 тысяч человек происходит 300 - 500 случаев.

Рецидив возникает с вероятностью 35 - 40% в течение 5 лет, и последствия с каждым разом бывают все более тяжелыми. Поэтому проведение профилактических мероприятий, правильное питание, лечебная физкультура и оптимальные физические нагрузки должны быть постоянными.

Часто употребление противовоспалительных средств может быть следствием развития тромбозов.

Храп нарушает процесс питания мозга кислородом.

У людей, пребывающих в депрессивном состоянии, увеличивается риск развития инсульта.

По всему миру каждые две секунды у кого-то случается инсульт и каждые две секунды кто-то от него умирает.

Считается, что у человека, который спит более 9 часов в день, повышается риск развития данного заболевания.

Первая помощь: как распознать инсульт

Если вы заметили, что находящийся рядом человек странно выглядит, ему резко стало плохо без видимых причин, то попросите его выполнить следующие действия: улыбнуться, заговорить, поднять руки. В случае затруднения немедленно вызывайте скорую. Промедление в данной ситуации может стоить ему жизни

До момента приезда бригады необходимо:

уложить больного на ровную поверхность, приподнять голову, повернуть ее набок;

обеспечить свободное поступление кислорода;

измерить давление. При повышенном давлении положить под ноги выше пяток грелку или бутылку с горячей водой.

Меры профилактики инсульта

- Следить за уровнем артериального давления, регулярно принимать гипотензивные препараты, если они назначены врачом.
- Контролировать уровень глюкозы крови, принимать сахароснижающие препараты, если они назначены врачом.
- Контролировать частоту сердечных сокращений, принимать препараты, контролирующие ритм сердца, если они назначены врачом.
- Отказаться от курения.
- Снизить в своем рационе долю продуктов животного происхождения
- Употреблять больше овощей и фруктов

- Обязательно заниматься физическими упражнениями в зависимости от своего возраста и состояния здоровья.
- Повышать толерантность к стрессу (ограничение стресс генерирующего информационного потока, полноценный сон).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

ФОРМУЛА РАСПОЗНАВАНИЯ ИНСУЛЬТА



Улыбка
при инсульте улыбка кривая



Движение
при инсульте не получится
одновременно поднять обе руки:
одна будет отставать или не двигаться



Артикуляция
при инсульте
речь невнятная или заторможенная



Решение
если вы увидели хотя бы один
признак, **НЕМЕДЛЕННО**
ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!



ДО ПРИЕЗДА ВРАЧЕЙ:



- уложите пострадавшего так, чтобы голова была выше туловища;
- предоставьте пострадавшему доступ свежего воздуха, снимите стесняющую одежду;
- при инсульте возможна рвота – в этом случае поверните голову пострадавшего набок;
- если человек в ясном сознании и глотание не нарушено, дайте ему глицин – 3 таблетки под язык.

29/10

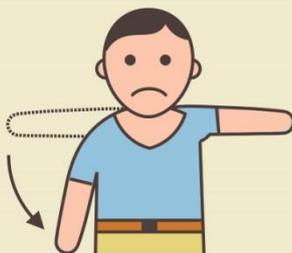
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

ЗАПОМНИТЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

Вы сможете спасти чью-то жизнь



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести имя?



У врачей есть только 4,5 часа,
чтобы спасти жизнь больного.

СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ – ЗВОНИТЕ 103 С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА

МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ



Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу руки, ноги.

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВИДА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- **Геморрагический** (когда происходит разрыв сосуда с последующим кровоизлиянием)
- **Ишемический** (когда нарушается кровоснабжение мозга из-за сужения мозговой артерии или ее закупорки кровяным сгустком)

Диагностика вида мозгового инсульта принципиально важна для оказания квалифицированной медицинской помощи на современном уровне.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

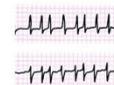
Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

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 гипертонии).

ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ?

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

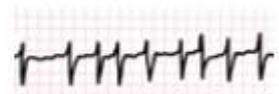
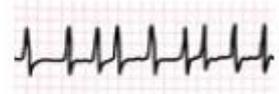
Специальные методы лечения существуют и в том случае, если причиной инсульта стал разрыв мозгового сосуда. Возможно хирургическое лечение: остановка кровотечения и удаление излившейся крови (гематомы).

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России,
Москва

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России, Москва



ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА



1. Контролируйте уровень артериального давления, и поддерживайте цифры АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.
2. Принимайте лекарства, которые разжижают кровь (если вам их прописал врач).
3. Систематически контролируйте состояние сосудов шеи, питающих головной мозг с помощью ультразвукового исследования, и состояние сердца по кардиограмме (не реже чем раз в год, при появлении боли в сердце или перебоев – немедленно).
4. Контролируйте уровни сахара и холестерина в крови (с помощью глюкометра и тест-полосок, определяющих холестерин).
5. Будьте физически активны, ходите не менее 3000 шагов в день – достаточная профилактика гиподинамии).
6. Прекратите курить.
7. Не злоупотребляйте алкоголем.
8. Ограничьте потребление соли.
9. Вовремя восполняйте баланс жидкости в организме. Пить нужно дробно чистую пресную воду, желательно раньше, чем появится жажда.
10. Посетите врача-невролога, если в Вашей семье были случаи инсульта или такие заболевания, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, аритмии, атеросклероз крупных сосудов, инфаркт миокарда, тромбозы артерий и вен.



Тест на риск инсульта, анкета

Ответьте на вопросы и обведите признаки, которые вам близки. Результаты теста на инсульт зависят от итогового результата (суммы набранных баллов)

Факторы риска	Баллы
Возраст старше 45 лет	20
Мужской пол	10
Курение	20
Избыточный вес	20
Малоподвижный образ жизни	20
Употребление алкоголя чаще 1 раза в неделю	10

Избыточное питание	10
Ненормированный рабочий день с частым окончанием работы позже 6 часов вечера	20
Стрессовые ситуации на работе или дома	10
Инсульт или инфаркт миокарда у родителей	30
Артериальная гипертония у родителей	20
Частое повышение АД более 150 мм рт ст	40
При повышении АД бывает тошнота или рвота	40
Боли в области сердца при физических или эмоциональных нагрузках	20
Постоянно или эпизодически отмечаются перебои в работе сердца	30
Нарушения сна	10
Периодические головокружения или нарушения координации движений	30
Головные боли	20
Кратковременные нарушения	40

сознания	
Кратковременные нарушения зрения	30
Периодически возникающая кратковременная слабость или «онемение» конечностей	30
Снижение памяти	10
Раздражительность и снижение работоспособности	10

Поздравляем, вы прошли тест на вероятность инсульта, сравните свой результат:

- Если у Вас 100 – 150 баллов – на этом этапе инсульт Вам не страшен, но все же подумайте об изменении образа жизни, поменяйте свое питание;
- Если в тесте у Вас 150 – 300 баллов – высока вероятность инсульта, следует по возможности пройти обследование и краткий курс лечения;
- Если тест на инсульт показывает 300 – 500 баллов – Вы на грани, Вы в группе высокого риска. Не откладывайте посещения врача, вам необходимо углубленное обследование и разработка индивидуальных мер предупреждения острых заболеваний сердечно-сосудистой систем.

Оценка результата:

Количество опрошенных всего –

	100 - 150 баллов	150 – 300 баллов	300 – 500 баллов
мужчин			
женщин			

Берегите себя и будьте здоровы!