

Автор: Д.Ш. Ахмадуллина, зав. неврологическим отделением  
КГМА (РКБ №3), заслуженный врач РТ,  
кандидат медицинских наук.



## ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

**Инсульт** - это острое нарушение мозгового кровообращения - разрыв, спазм или закупорка тромбом одного или нескольких сосудов мозга.

При ишемическом инсульте (инфаркте мозга) сосуд сохраняет целостность, но ток крови по нему прекращается из-за спазма или закупорки тромбом.

**Геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг)** - является осложнением гипертонической болезни. Стенка кровеносного сосуда, не выдержав повышенного давления, повреждается, при этом кровь изливается в мозг.

Характер расстройств, возникающих при инсульте, определяется тем, в какой именно части мозга произошел разрыв сосуда.

Наиболее часто последствиями инсульта являются двигательные нарушения (парезы, параличи) и интеллектуально-мнестические расстройства (нарушения памяти, внимания, скорости мыслительных процессов).

В связи со значительной частотой его развития, высоким процентом инвалидизации и смертности мозговой инсульт является актуальнейшей неврологической и общемедицинской проблемой. Пациенты с сосудистыми заболеваниями головного мозга составляют до 20% неврологических больных, 23% из них перенесли мозговой инсульт.

В России регистрируется **более 400.000 инсультов ежегодно**. Инвалидизация после инсульта составляет 3,2 на 10.000 населения, к труду возвращается 20,2% работавших, а полная профессиональная реабилитация достигается лишь в 3-8% случаев, инсульт принадлежит к числу ведущих медико-социальных проблем, обуславливает значительное

**снижение качества жизни больных, является причиной огромных затрат.**

Факторами риска развития инсульта являются: стрессы, колебания атмосферного давления, переутомление, вредные привычки - алкоголь и курение, избыточный вес, сахарный диабет, гиподинамия, повышение холестерина в крови (атеросклероз), повышение артериального давления, оральные контрацептивы, фибрилляция предсердий.

Самым эффективным для профилактики инсульта является воздействие на эти факторы: совершенно достоверно установлено, что **гипертония является причиной развития инсульта**. Речь при этом идет о некоррегированной, нелеченной или недостаточно леченой гипертонии. Пациенты с нелеченной гипертонией имеют гораздо больший высокий риск преждевременной смерти, чем больные гипертонией, которые регулярно лечатся. В 75 из 100 случаев инсульта у больных отмечалось повышение артериального давления, которое, как правило, длительно оставалось нелеченным или недолеченным.

Многие люди, страдающие гипертонией, не ощущают ее иногда первые годы болезни, а иногда многие годы. В других ситуациях пациенты игнорируют такие неприятные ощущения, как боли в затылке, периодическую одышку, головокружения, носовые кровотечения, утомленность и слабость. И очень зря, так как эти признаки часто свидетельствуют о повышении давления. Такие изменения в характере, как раздражительность, нервозность, частая смена настроения должны так же насторожить. Нелеченная гипертония накладывает сильный отпечаток на психику человека. Существует врачебный термин «**гипертонический характер**», как

правило, подразумевающий раздражительность, вспыльчивость, чрезмерное упрямство, метание от одной крайности в другую. Длительно не установленное и не леченое повышение давления приводит к тому, что в кровеносных сосудах, а затем в таких жизненно важных органах, как сердце, почки, головной мозг происходят необратимые изменения. Поэтому неожиданный инсульт для пациента и его окружения - это часто следствие отсутствия должного медицинского наблюдения.

Повышенное артериальное давление можно снизить и без лекарств, особенно у пациентов со значительным избытком веса, заядлых курильщиков, любителей алкоголя. Но эти случаи редки и скорее являются счастливым исключением, так как подавляющему числу пациентов необходимо лекарственное лечение. Существует очень много лекарств, которые понижают повышенное артериальное давление. Ваш лечащий врач может назначить лекарство для снижения давления, которое вы должны принимать систематически.



## КУРЕНИЕ

**Никотин, вдыхаемый с сигаретным дымом, оказывает поистине губительное влияние на организм.** Под влиянием никотина учащается ритм работы сердца и происходит спазм сосудов, что в совокупности существенно затрудняет работу сердца. Курение также значительно повышает риск развития атеросклероза. Курящие больные в 2 раза чаще умирают от сердечно-сосудистых осложнений по сравнению с некурящими. А если принять

во внимание и то, что курение увеличивает риск развития рака легких, мочевого пузыря, обструктивных заболеваний легких, язвенной болезни, поражение периферических артерий, то от курения действительно стоит отказаться. Но при значительном курении развивается физическая и психологическая зависимость, поэтому могут возникнуть немалые сложности при попытке отказаться от курения, которые для их разрешения потребуют консультации специалиста. Но одно определенно курить бросать нужно сразу, одновременно, так как опыт свидетельствует, что попытки бросить курить постепенно обречены на провал. На ранних этапах отказа от курения следует избежать нагруженных ситуаций, неформального общения с заядлыми курильщиками. Избегайте скуки. Старайтесь чем-нибудь заняться.



## СЛЕДИТЕ ЗА ВАШИМ ВЕСОМ

К сожалению, большинство из нас склонны к чрезмерному увлечению едой. В результате, половины людей в возрасте от 45 лет и старше имеют избыточный вес. Ключевое значение имеют следующие три аспекта проблемы.

**Первый:** Избыточное количество съедобной пищи. При увеличении веса повышается артериальное давление, что наряду с необходимостью обеспечить кровью взрослую массу вынуждает сердце работать с повышенной нагрузкой. **Следовательно, снижение веса сыграет существенную роль в снижении уровня давления.**

**Второй:** количество потребляемого жира. Жиры, поступающие с пищей, особенного животного происхождения, могут стать причиной повышения уровня холестерина. Холестерин - это важный компонент для нормального функционирования организма, однако при его избытке резко возрастает риск развития атеросклероза. Поэтому стоит ограничить в своем рационе жиры, мясные продукты, избегать употребления жареной пищи.

Отдавайте предпочтение молочным и растительным продуктам со сниженным содержанием жира.

**Третий:** необходимость ограничения соли, так как соль задерживает жидкость в организме. Если вы хотите изменить вкус пищи, пользуйтесь перцем, лимонным соком или специями вместо соли. Проблема контроля веса сводится к соблюдению равновесия между расходуемой энергией и энергией, получаемой с пищей. И, если количество получаемой энергии превосходит ее затраты, то избыток откладывается в виде жировых отложений. Таким образом, для поддержания нормального веса необходимо соблюдение пищевого режима, который обеспечит реальный уровень энергетических затрат.

Итак, если вы обнаружили, что набираете вес, то у вас есть два выхода: *первый - уменьшить калорийность потребляемой пищи; второй - повысить уровень энергетических затрат.* Результаты будут наилучшими, если вы будете сочетать оба способа.

**Сбалансированная диета** - это, в первую очередь, вопрос уверенности и здравомыслия. Наиболее общие рекомендации по сбалансированному питанию могут быть сформулированы следующим образом:

1. Разнообразьте ваш пищевой рацион.
2. Контролируйте вес.

3. Избегайте жирной пищи.
4. Избегайте сладкой пищи.
5. Уменьшите количество потребляемой соли.
6. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злаковым и хлебу грубого помола.
7. Ограничьте употребление алкоголя. Он не только повышает давление, но и является источником большого количества калорий и, следовательно, усугубляет и без того сложную проблему избыточного веса. Кроме того, алкоголь ослабляет эффект антигипертензивных средств. Рекомендуется уменьшение употребления алкоголя, по крайней мере, до 20-30 г чистого этанола в день для мужчин (соответствует 50-60 мг водки, 200-250 мг сухого вина, 500-600 мл пива) и 10-20 г в день для женщин.



## УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Регулярные физические упражнения очень полезны. Они нормализуют массу тела, поддерживают сердечно-сосудистую систему в хорошей форме, способствуют и снижению уровня холестерина, стимулируют обменные процессы и, в результате организм более эффективно освобождается от шлаков. Следует стремиться к регулярным упражнениям не менее 3 раз в неделю продолжительностью 30-45 минут. При этом речь ни в коей мере не идет об изнуряющих физических упражнениях. Речь идет о привычных нагрузках: наших прогулках, плавании, езде на велосипеде и даже работе в саду. Также наряду с физическими нагрузками рекомендуются периоды релаксации и расслабления. Это может быть чтение, прослушивание музыки, дополнительный дневной сон.



## СТРЕСС

**Стресс - бич XX века**, и именно ему ставится в вину большинство наших проблем со здоровьем. Но стресс не так уж однозначно плох. Он активизирует и обостряет интеллектуальные и психо-эмоциональные возможности человека, что необходимо для достижения успеха и движения вперед. Типична ситуация, когда в состоянии стресса люди начинают больше курить, употреблять алкоголь, а иногда и переедать. Эти действия приводят к обратному результату и усугубляют состояние нестабильности. **Лучшим средством от стресса являются физические упражнения и приятные эмоции.** Как можно чаще доставляйте себе радость - ходите в театр, встречайтесь с друзьями.



## КАКОВЫ РАННИЕ ПРЕДВЕСТНИКИ ИНСУЛЬТА?

**Транзиторные ишемические атаки (кратковременные нарушения мозгового кровообращения) являются предвестниками инсульта** и могут наблюдаться за дни, недели и месяцы до инсульта. Причиной транзиторных ишемических атак является частичная закупорка сосуда, в результате которой часть мозга не получает достаточного количества крови. Более 75% транзиторных ишемических атак длится менее 5 минут, в среднем - 1 минуту. В отличие от инсульта при ТИА тромб самостоятельно растворяется, и симптомы исчезают. **У пациентов перенесших ТИА, риск развития инсультов повышается в 9 раз.**

**Первые симптомы развития  
мозговых осложнений:**

1. Внезапное онемение или слабость мышц лица, рук, ног, особенно на одной стороне тела.
2. Внезапная спутанность сознания, нарушение речи.
3. Внезапное нарушение зрения одного или обоих глаз.
4. Внезапное нарушение походки, координации, равновесия, головокружение.
5. Внезапная сильная головная боль неизвестной причины.

*Не игнорируйте эти симптомы, даже если они исчезли. Срочно обращайтесь к врачу. Экстренная медицинская помощь имеет очень важное значение, поскольку некоторые лекарства против инсульта помогают только в тех случаях, когда правильный диагноз и лечение начато через относительно короткое время после возникновения инсульта.*