

# ИНСУЛЬТ

Знания о симптомах и необходимой помощи при инсульте в ряде случаев могут спасти жизнь

## ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ

**ИНСУЛЬТ** - это острое нарушение мозгового кровообращения, при котором может нарушаться речь, зрение, движения в руке или ноге, человек может стать инвалидом и даже погибнуть. Инсульт бывает двух типов: ишемический (80-90% случаев) и геморрагический (10-20%),

**Ишемический инсульт** - это гибель участка мозга в результате закупорки питающей его артерии.



**Геморрагический инсульт** - это кровоизлияние в мозг в результате разрыва сосуда.



## ПРИЧИНЫ ИНСУЛЬТА

В каждом случае причину инсульта устанавливают индивидуально. Может быть выявлена какая-то одна причина из перечисленных ниже либо их сочетание.

### АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СОСУДОВ

1. Атеросклеротическая бляшка;
2. Тромб или оторвавшийся фрагмент атеросклеротической бляшки перекрыл сосуд



### ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Без постоянного лечения приводит к повреждению сосудов мозга - к их выраженному сужению с развитием ишемического инсульта или к их разрыву и кровоизлиянию в мозг.

### НАРУШЕНИЯ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ

Приводят к образованию тромбов в сердце и сосудах. Оторвавшийся тромб может попасть в сосуды мозга и привести к инсульту.

### БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Мерцательная аритмия, патология клапанов сердца, а также инфаркт миокарда и эндокардит приводят к образованию тромбов в сердце. Тромб может оторваться и перекрыть сосуд, питающий головной мозг.

## 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

### БЫСТРЫЙ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНСУЛЬТА

Попросите человека выполнить три несложных действия:

1. Улыбнуться: При инсульте улыбка асимметрична
2. Поднять обе руки: При инсульте одна рука произвольно опускается
3. Повторить простое предложение: При инсульте речь невнятна



ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ

03

или

112

С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА



И ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

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.

## КАК СНИЗИТЬ РИСК ИНСУЛЬТА

Своевременное выявление основных факторов риска инсульта позволит значительно снизить его вероятность. 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)  
Нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия)  
Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)  
Сахарный диабет  
Ожирение

Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)  
Низкий уровень физической активности (менее 30 мин. физической активности в день)  
Избыточное употребление алкоголя

### ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

1. **Диета.** Стоит исключить продукты, в которых холестерин и животные жиры содержатся в большом количестве.
2. **Регулярные физические упражнения.** Такой метод позволяет значительно снизить уровень риска возникновения ожирения, тромбообразования и др.
3. **Отказ от курения и алкоголя.** Никотин вызывает сужение сосудов, способствует развитию атеросклероза. Алкоголь разрушает печень - основной орган, ответственный за обмен холестерина в организме.
4. **Профилактика и борьба с сахарным диабетом.** Своевременный контроль уровня глюкозы в крови позволит предотвратить появление атеросклероза и развиться сужению сосудов.
5. **Постоянный контроль артериального давления, уровня холестерина в крови.**
6. **Профилактика различных сердечных заболеваний и борьба со стрессом.**