

## ИНСУЛЬТ НАДО «ЗНАТЬ В ЛИЦО»



По сложившейся традиции 29 октября будет отмечаться Всемирный день борьбы с инсультом. Акция призвана напомнить о смертельной опасности острого нарушения мозгового кровообращения и призвать каждого человека быть внимательней к своему здоровью и состоянию окружающих.

В России ежегодно инсульт переносят около 450 тысяч человек. Болезнь может развиваться быстро и застать в любом месте. Чтобы спасти ближнего с признаками инсульта, надо действовать решительно и, главное, грамотно. Хорошо, если поможет врач. Например, министру здравоохранения РФ Веронике Скворцовой не раз приходилось применять свои медицинские навыки в критических ситуациях. В 2013 году во время совещания в Ново-Огарево она спасла сотрудника администрации президента. В том же году на борту самолета, летевшего в пострадавший от наводнения Хабаровск, министр оказала помощь потерявшей сознание девушке. Буквально недавно, по пути на научную конференцию в Нью-Йорк, Скворцова практически вернула к жизни 47-летнюю пассажирку самолета, заподозрив у нее нарушение мозгового кровообращения. Если бы не вовремя предпринятые меры, все эти люди могли бы погибнуть.

Оказаться в ситуации, когда надо кого-то спасти, может каждый. Поэтому важно знать, как распознать инсульт и что делать в ожидании врачей.

### **Если инсульт, то FAST**

К сожалению, пока осведомленность россиян в этом вопросе оставляет желать лучшего. Согласно данным медицинских опросов населения, что такое инсульт знают 80% соотечественников, а признаки заболевания смогли назвать всего лишь 50% респондентов. Что надо делать при подозрении на эту болезнь, вообще известно только 20% граждан.

Эта статистика не может не вызывать беспокойства. Поэтому врачи не устают напоминать о тесте «FAST», который применяется для распознавания инсульта во всем мире. В переводе с английского языка аббревиатура расшифровывается как «лицо», «рука», «речь» и «время». Согласно тесту, признаками инсульта являются опущенный угол рта и асимметрия лица. Кроме того, при инсульте теряется способность поднять одну руку или ногу, а также — говорить и реагировать на речь.

При подозрении на острое нарушение мозгового кровообращения необходимо уложить человека на горизонтальную поверхность на спину, повернув его голову на бок, и незамедлительно вызвать врачей. Давать каких-либо лекарств не нужно, даже если у пациента сильно повысилось давление. Это может являться адаптивной реакцией организма на острое состояние, и таблетки в таком случае только навредят.

По словам профессора, заведующего кафедрой неврологии с курсом нейрохирургии ИУВ ФГБУ «НМХЦ им. Н.И. Пирогова» Олега Виноградова, самым важным фактором при инсульте

является время. Если помощь в стационаре будет оказана в течении максимум шести часов с момента начала развития болезни, то шансы на выздоровление повышаются. За это время, пояснил Виноградов, можно вернуть в активное состояние нейроны в зоне поражения мозга, если восстановить кровоток. В обратном случае они безвозвратно погибнут, и человек останется инвалидом.

Врач призывает не игнорировать и случаи так называемых «транзиторных ишемических атак», при которых на время слабеет рука или нарушается речь и ориентация в пространстве. «Причины и механизмы развития такой атаки и инсульта одинаковы», — говорит Олег Виноградов. Но число повторных инсультов и смертность, по его словам, выше у тех больных, которые не обратились за врачебной помощью при транзиторной атаке.

#### **Чтобы инсульт не вернулся**

При условии быстрой постановки диагноза и своевременной госпитализации после перенесенного инсульта можно не только выжить, но продолжить активную жизнь. Еще десять лет назад инвалидности удавалось избежать всего 8% таких больных, но на сегодняшний день 60% пациентов выписываются домой в хорошем функциональном состоянии. Безусловно, они относятся к группе повышенного риска, поскольку в течение пяти лет после первого инсульта повторно острое состояние наступает примерно у половины пациентов.

Чтобы этого не случилось, необходима полноценная реабилитация и регулярное диспансерное наблюдение. Врачи подбирают препараты индивидуально после тщательного обследования пациента. Чаще всего назначают лекарства, которые регулируют давление и снижают свертываемость крови, а также статины. Контроль давления и уровня холестерина в крови — жизненно важные анализы для таких людей.

Но, пожалуй, самым важным методом вторичной профилактики является соблюдение правил здорового образа жизни. Острое состояние снято, но факторы риска, которые привели к нему, продолжают действовать на организм — курение, нерациональное питание, лишний вес и низкая физическая активность. Но для людей, которые уже были между жизнью и смертью, войти в русло здорового образа жизни крайне важно. По сути, для них каждый день является днем борьбы с инсультом. Не стоит расслабляться и тем, кого болезнь еще не коснулась. По прогнозам медиков, к 2020 году число инсультов удвоится, а, значит, все большее число людей попадают в зону риска.