

## ИНСУЛЬТ – КАТАСТРОФА ДЛЯ ОРГАНИЗМА



Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое развивается вследствие закупорки или разрыва сосудов головного мозга. Причиной возникновения инсульта может стать тромб — кровяной сгусток. Он закупоривает артерию, снабжающую кровью определенный участок мозга, что приводит к отмиранию участка мозга. Если вовремя распознать инсульт и правильно оказать помощь человеку, можно спасти ему жизнь и сохранить здоровье.

### **Что такое инсульт?**

В переводе с латинского инсульт означает «удар». Инсульты бывают двух типов: ишемический и геморрагический. При ишемическом инсульте тромб закупоривает мозговую артерию, а при геморрагическом – мозговая артерия разрывается из-за повышенного давления. И то и другое приводит к гибели участка мозга. Установить тип инсульта можно по данным КТ или МРТ мозга.

### **Как распознать инсульт?**

С этой целью во всем мире применяется простой тест – FAST (в переводе с англ. face — лицо, arm — рука, speech- речь, time-время). Эта аббревиатура складывается из самых распространенных симптомов инсульта. Если у человека опустился уголок рта, повисла рука, он не может говорить и не реагирует на речь – это инсульт. Очень важный момент – время. Если больной получит помощь в первые шесть часов после острого нарушения мозгового кровообращения, у него повышаются шансы не только выжить, но и не остаться инвалидом. Дело в том, что вокруг погибшего участка мозга находится зона «ишемической полутени». «Нейроны в ней не разрушены, но не могут функционировать. В таком состоянии они находятся шесть часов. За это время нужно восстановить кровоток в закупоренной артерии», – поясняет доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой неврологии с курсом нейрохирургии ИУВ ФГБУ «НМХЦ им. Н.И.Пирогова» Олег Виноградов. И с сожалением отмечает, что часто пациенты, перенесшие инсульт, зачастую попадают к врачу или в стационар только на следующий день после инсульта. При инсульте у человека ничего не болит, и он откладывает визит в медучреждение.

### **Что делать, если произошел инсульт?**

Если у человека случился инсульт, нужно уложить его на ровную горизонтальную поверхность на спину и вызвать скорую помощь. Никаких препаратов давать ему не нужно, потому что в организме включается система приспособительных механизмов, а неправильное лечение может только навредить.

### **Как защититься от инсульта?**

К первой группе факторов риска относятся факторы, на которые повлиять невозможно: например, пол и возраст. У мужчин риск развития инсульта в 4 раза выше, чем у женщин.

Хотя инсульт может случиться в любом возрасте, пик инсультов приходится на возраст 60–70 лет.

Другая группа факторов риска называется «изменяемой». К ним относят целый ряд заболеваний: гипертоническую болезнь, высокий уровень вредного холестерина в крови (дислипидемия), сахарный диабет, ожирение. Если подобрана адекватная терапия и пациент четко выполняет назначения врача, это минимизирует риски. Если, напротив, игнорирует врачей и занимается самолечением, риски вырастают в разы.

К изменяемым относятся также поведенческие факторы риска: физическая активность, рацион питания, вредные привычки.

Ежедневные занятия аэробными физическими упражнениями минимум по 30 минут в день защищают от инсульта. «Прекрасно подойдут плавание, бег, ходьба, но это должны быть действительно физические нагрузки средней интенсивности, а не уборка или поход в ближайший магазин», – считает Виноградов.

Правильное питание тоже защищает от инсульта. Избыток в рационе животных жиров способствует образованию липопротеидов низкой плотности – вредного холестерина, который откладывается в стенках артерий. По мнению Олега Виноградова, оптимальной для здоровья является средиземноморская диета, в которой много рыбы, овощей и нерафинированных растительных масел.

Ну, а вредные привычки буквально убивают. Курение увеличивает риск развития инсульта в 2,5–5 раз. Если курильщик бросит вредную привычку, риск инфаркта и инсульта снизится в два раза, правда не сразу, а через 5 лет. А вот с алкоголем, по словам Виноградова, ситуация неоднозначная. «Небольшие его дозы приводят к снижению риска инсультов. Например, ежедневный прием мужчинами примерно двух бокалов вина, а женщинами одного бокала, являет защитным фактором. Но при повышении дозы защитный эффект исчезает, а риск значительно повышается», – говорит он.