

Осторожно — инсульт!

Среди диагнозов, от которых не получается «отмахнуться» в надежде, что «само пройдет», инсульт, пожалуй, один из самых грозных. Все знают, что это состояние смертельно опасно. А что еще нам известно об инсульте? Как определить, что пора вызывать «скорую», и что предпринять, чтобы этого вообще не пришлось делать?

Немного теории

Инсульт – это нарушение мозгового кровообращения, в результате которого значительно ослабляется (а иногда и совсем прекращается) поступление крови к какой-то части мозга. Уже через несколько минут после этой, как говорят специалисты, «сосудистой катастрофы» из-за недостатка кислорода и питательных веществ начинает разрушаться мозговая ткань, ее клетки постепенно отмирают.

Чем дольше продолжается такое нарушение – тем больше повреждение и тем шире может быть отмерший участок, а значит, тем тяжелее последствия и больше риск всевозможных осложнений.

Различают инсульт ишемический (или инфаркт мозга) и геморрагический (или кровоизлияние в мозг). Самый распространенный тип (почти 90% всех случаев) – ишемический, при нем нарушается кровоток по артерии, снабжающей тот или иной участок головного мозга. Причин такой блокады сосуда может быть много, но чаще всего артерию закупоривает либо образовавшийся на месте тромб, либо эмбол – сгусток крови, занесенный из других кровеносных сосудов, чаще всего – из сердца, где такие сгустки могут формироваться при мерцательной аритмии.



При геморрагическом инсульте происходит разрыв сосуда и кровь вытекает (изливается) в окружающие ткани. Чаще всего причиной кровоизлияния в мозг становится

сочетание гипертонии со слабостью стенок сосудов. После кровоизлияния может произойти спазм сосудов, ограничивающий поступление свежей крови к клеткам мозга – как и при ишемическом инсульте, они начинают постепенно отмирать.

Что доводит до инсульта?

Вне зависимости от типа инсульта он возникает вследствие сочетания нескольких неблагоприятных факторов, что повышает риск сосудистой катастрофы до опасной черты.

1 Неблагоприятная наследственность (у кого-то из родственников был инфаркт или инсульт) или уже случившиеся с больным сосудистые катастрофы.

В этом случае нужно особенно внимательно следить за своим здоровьем, вовремя обращаться к врачам и строго выполнять все их предписания.

2 Возраст.

После 50–55 лет нужно регулярно обследоваться и делать все, чтобы не допустить развития других факторов риска.

3 Высокое артериальное давление.

Это один из самых важных факторов риска инсульта, гипертоникам нужно постоянно контролировать свое состояние, причем не только самостоятельно, но и регулярно проходя врачебные обследования. Жизненно важными становятся поддержание нормального веса, полный отказ от алкоголя, ограничение в рационе соленого и контроль за достаточным содержанием в пище (или в добавках к ней) калия. Нужно позаботиться и о нервах – не перенапрягать их, уметь расслабляться, если нужно – не забывать об успокоительных препаратах.

4 Высокий уровень холестерина (общий уровень выше 5,2 ммоль/л).

Это прежде всего – риск атеросклероза, а значит, и ишемического инсульта. Меньше жиров, и прежде всего – «твердых», насыщенных, повышающих «плохой» холестерин. Если анализы показывают, что холестерина в крови несмотря на соблюдение диеты все еще слишком много – нужно будет принимать специальные препараты для его контроля.

5 Курение.

Как активное, так и пассивное курение ослабляет кровеносные сосуды, причем восстановление

сосудистых стенок требует нескольких лет полного отказа от табачного дыма в любом виде. Только при этом условии риск инсульта заметно снижается.

6 Лишний вес (индекс массы тела выше 25).

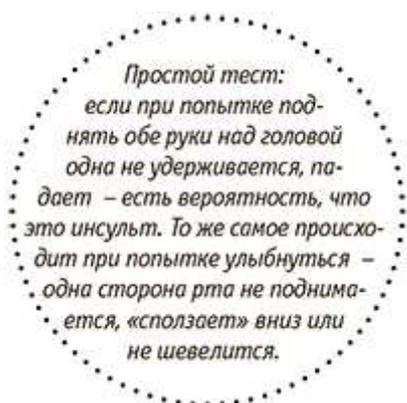
Лишний вес и тем более ожирение отрицательно воздействуют на многие органы и системы. Во многих случаях ожирение сочетается с диабетом, атеросклерозом, сердечной недостаточностью, аритмией, гипертонией... Без дополнительного «балласта» было бы куда проще контролировать давление и уровень холестерина, а значит – и избежать инсульта.

Грозные симптомы

Начало сосудистой катастрофы может оказаться и незамеченным – особенно при ишемическом инсульте. Однако достаточно быстро развиваются следующие симптомы:

- нарушение походки и координации движений при ходьбе;
- нарушение речи – больной невнятно выговаривает слова или не понимает, что ему говорят;
- нарушение зрения – все «плывет» перед глазами; иногда только перед одним, иногда перед обоими сразу;

- внезапное онемение, слабость, паралич одной из сторон лица или тела, реже – обеих сразу;
- головная боль – может быть при любом типе инсульта, но ишемический может и «не показать» этот симптом, а вот при геморрагическом – боль резкая, внезапная, до тошноты и потери сознания;
- нарушения сознания или сильное головокружение могут сами по себе быть признаком инсульта.



Любой из перечисленных симптомов при внезапном возникновении – сигнал тревоги, а сочетание нескольких из них однозначно указывает на необходимость немедленного вызова «скорой».

Даже если состояние больного может быть вызвано другими причинами – например, алкогольным опьянением – рисковать нельзя.

До приезда «скорой» нужно усадить или уложить человека, у которого подозреваете инсульт, не давать ему есть и даже пить – может

внезапно начаться рвота. В этом случае нужно повернуть голову больного в сторону, наклонить на бок и т.д. – чтобы не дать ему захлебнуться рвотными массами. В тяжелых случаях может остановиться дыхание – в этом случае придется делать искусственное, методом «рот в рот», и поддерживать жизнь человека до приезда специалистов.