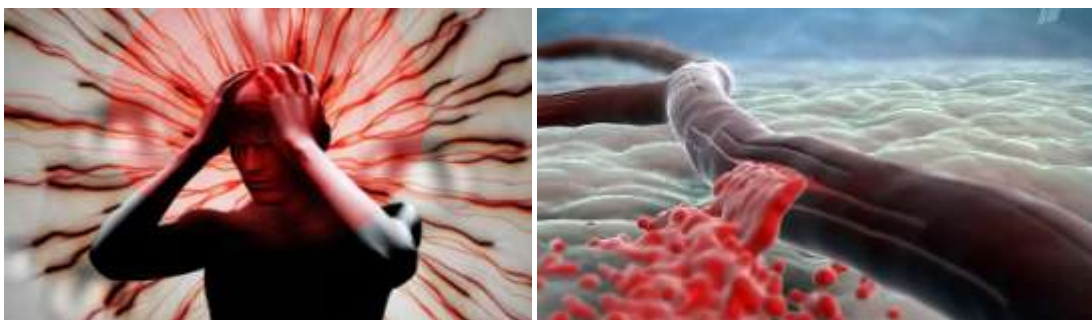




2015 ГОД ОБЪЯВЛЕН ВОЗ ГОДОМ БОРЬБЫ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Наиболее частые и коварные из этих заболеваний : *гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, инсульты головного мозга.*

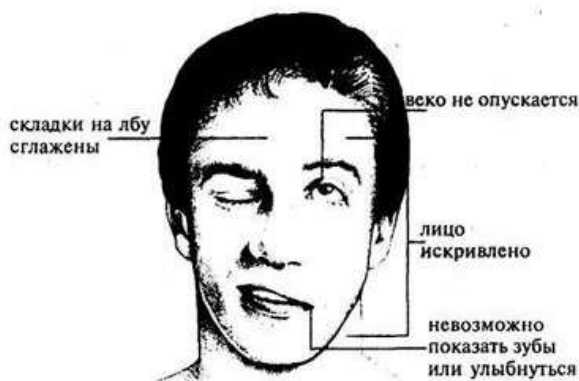
Инсульт



это острое нарушение мозгового кровообращения — самое грозное заболевание сосудов головного мозга. Для него характерно возникновение двигательных, поведенческих, умственных, эмоциональных и других расстройств, нарушающих нормальную жизнедеятельность больного.

Чем коварен инсульт? Тем, что на первых этапах его развития человек может не испытывать никаких болевых ощущений. Немеют рука, щека, слегка изменяется речь, иногда появляется головокружение или помутнение зрения. Ни сам больной, ни его родные не подозревают, что происходит мозговая катастрофа. Упускается драгоценное время: те шесть часов от начала развития болезни, когда адекватная терапия может уменьшить размеры поражения мозга.



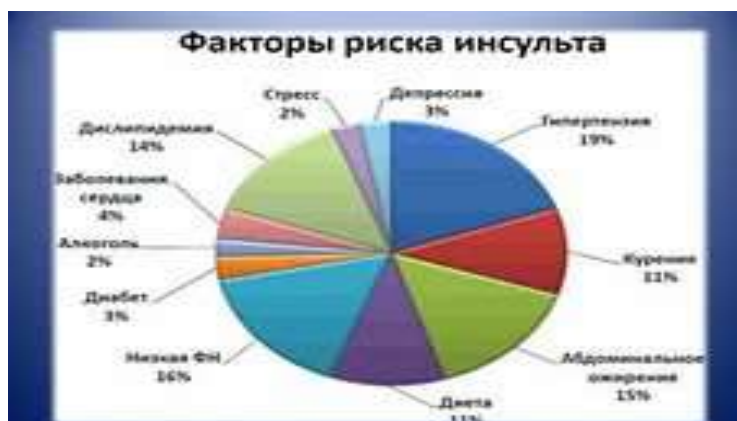


На долю большинства людей, перенесших инсульт, выпадает тяжелая борьба с его последствиями, связанными с частичной или полной утратой важнейших функций организма — движения, речи, памяти.



В пожилом возрасте нарушения мозгового кровообращения в той или иной степени наступают каждого человека. Доказано, что профилактика инсульта уменьшает заболеваемость инсультом почти наполовину, а своевременное и правильное лечение значительно повышает шансы больного вернуться к полноценной жизни. Поэтому миллионы больных, перенесших инсульт, а также находящихся на его грани, жизненно нуждаются в информации об эффективных способах профилактики и устранения последствий этой страшной болезни.

Факторы риска развития инсульта:



- **Ишемический инсульт:**
 - пожилой (80 лет и старше) возраст
 - мужской пол (у пациентов 50-80 лет)
 - артериальная гипертензия и нередко сопутствующее ей избыточное потребление поваренной соли
 - сахарный диабет
 - транзиторная ишемическая атака
 - ожирение и тесно связанные с ним переедание, низкая физическая активность
 - ишемическая болезнь сердца (особенно в сочетании с гиперхолестеринемией)
 - нарушение сердечного ритма (фибрилляция предсердий, синдром слабости синусового узла), независимо от причины возникновения
 - сердечная недостаточность, независимо от причины возникновения
 - сужение (врожденное или приобретенное – атеросклероз) артерий, обеспечивающих кровоснабжение мозга
 - локальное расширение в виде мешочка (аневризма) брюшной аорты
 - курение
 - злоупотребление алкоголем
 - инсульт у родственников первой линии
 - регулярное переохлаждение
- **Геморрагический инсульт:**
 - обусловленные различными причинами изменения естественной структуры сосудов, которые обеспечивают кровью мозг
 - длительное постоянное или периодическое повышение давления в сосудах мозга (артериальная гипертензия, мигрень)

- изменение системы свертывания крови вследствие приема препаратов, разжижающих кровь (антикоагулянты, антиагреганты, тромболитики), заболеваний крови (гемофилия, тромбоцитопения, лейкоз)
- опухоли мозга
- чрезмерный прием алкоголя
- прием психостимуляторов (амфетаминов, кокаин и т.п.)
- аутоиммунные воспалительные заболевания сосудов мозга (васкулиты)

Как происходит инсульт?

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, то есть разрыв, спазм или закупорка одного из сосудов мозга. Инсульт делится на геморрагический (кровоизлияние в мозг) и ишемический (инфаркт мозга).



ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Он представляет собой осложнение гипертонической болезни. Кровеносный сосуд, не выдержав повышенного давления на стенку, разрывается, при этом кровь попадает в вещество мозга. Возникшее кровоизлияние сдавливает мозг, вызывает его отек и участок мозга погибает.



Подобный инсульт возникает чаще после трудного, напряженного дня. К вечеру голова раскалывается от боли. Предметы начинают видаться в красном цвете, появляется тошнота, рвота, головная боль все усиливается — таковы предвестники удара.



Затем нарушаются движения, речь, чувствительность, возникают состояния от легкой оглушенности до потери сознания и комы — это уже сам инсульт.



КАБ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Как определить, что у человека инсульт

Есть такое правило: на английском оно звучит как **FAST (ФАСТ)**, которое помогает понять, что нужно вызывать врачей.

Какие препараты* нужно принимать после инсульта

1 ГРУППА
■ Препараты, снижающие давление (гипотензивные). Они препятствуют повышению давления, держат его в норме. Пусть небольшие дозы, но принимать их необходимо всегда! Доказано: это снижает вероятность повторного инсульта.

2 ГРУППА
■ Препараты, разжижающие кровь (антиагреганты или антикоагулянты). Необходимы при ишемическом инсульте. В зависимости от причины инсульта (атеросклероз, артериальная гипертензия, мерцательная аритмия и др.) назначаются антиагреганты или антикоагулянты. У трети больных с инсультом есть мерцательная аритмия: в полости сердца образуются тромбы, и, отлетая, они закупоривают сосуды головного мозга. Тогда назначаются оральные антикоагулянты. Новое поколение этих препаратов (на основе прямой ингибиторы тромбина) защищает от повторного инсульта. Такие же лекарства пациентам с мерцательной аритмией доктор назначает для профилактики первого инсульта.

3 ГРУППА
■ Препараты, нормализующие уровень холестерина в крови (гиполипидемические). Они необходимы определенной категории пациентов после перенесенного ишемического инсульта.

4 ГРУППА
■ Противодиабетические препараты. Назначаются пациентам, у которых есть сахарный диабет.
*Дозы, наименования, режимы приема всех лекарств у каждого пациента должны быть своим, в зависимости от сопутствующих заболеваний.

■ F - это face, лицо. Об инсульте говорит его асимметрия. Попросите человека улыбнуться. Если улыбка неровная, это опасный признак.

■ A - это arm, рука. Онемение, ограничение движений руки или ноги с одной стороны.

■ S - это speech, речь. Невнятная речь, ее непонимание.

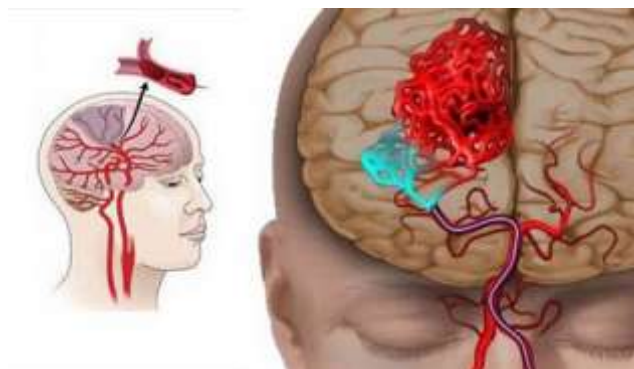
■ T - это time, время. Если вышеперечисленные признаки возникли резко, нужно немедленно вызвать «скорую помощь». Врачи сразу должны везти пациента на госпитализацию в специализированное учреждение.



ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ.



В этом случае сосуд сохраняет целостность стенки, но ток крови по нему прекращается из-за спазма или закупорки тромбом. Тромбы — возрастные изменения стенки сосуда — способны закупорить сосуд в любом органе, вызывая инфаркт сердца, почки, мозга... Закупорка сосуда может произойти и кусочком жировой ткани, попадающей в общий ток крови, например, при переломе длинных трубчатых костей или при полостных операциях у тучных людей. Газовая эмболия — закупорка сосудов пузырьками газа — может возникнуть при операции на легких.



Заботы и стрессы, колебания атмосферного давления и микроклимата, переутомление, вредные привычки — алкоголь и курение, — избыточный вес, резкое колебание уровня сахара в крови — эти факторы могут привести к длительному спазму сосудов головного мозга со всеми атрибутами ишемического инсульта.

Чаще ишемический инсульт — удел пожилых людей. Он наступает ночью либо под утро, может развиваться постепенно в течение нескольких дней, а может иметь преходящий характер (малый инсульт).

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

Как известно, мозг состоит из двух полушарий.

Левое полушарие управляет правой половиной тела, а правое — левой. В норме работа двух полушарий уравнивает, дополняет друг друга.

Правое заведует эмоциональным, образным восприятием жизни, левое - логическим мышлением.

Левое полушарие анализирует события, протекающие во времени, правое их синтезирует; левое перерабатывает новую информацию, правый двойник лучше узнает уже знакомую.

Таким образом, сознание человека — это слияние двух “Я”: “говорящего” и “чувствующего”, логического и эмоционального.

Если болезнь выключает левое полушарие, становится трудно говорить, выходят лишь короткие штампованные фразы. Слух остается прежним, но слова не воспринимаются, не хочется и говорить. Зато мир заполняется звуками: пение птиц, лесные шорохи, журчание ручья, которые в обычной, двухполушарной, жизни являются лишь приятным фоном, приобретают самостоятельное значение.



Но чаще инсульт затрагивает не все полушарие, а лишь небольшую область в нем. И хотя очаг поражения может быть совсем невелик, его последствия оказываются подчас невосполнимыми. Ведь мозг — это не просто сумма нервных клеток, а совокупность зон, отвечающих за те или иные функции организма, поэтому потери зависят от топографической значимости пораженного участка.

В области передних центральных извилин находятся центры управления движениями: в правом полушарии — движениями левой руки и ноги; в левом полушарии — правой руки и ноги. Если кровообращение нарушено в этих областях мозга, возникает или парез (ограничение объема движений соответствующих конечностей), или паралич (полное отсутствие движений).

Если затронут центр моторной речи (центр Брока), нарушается устная речь и письмо — больной или не может сказать ни слова, или произносит лишь отдельные слова и простые фразы, часто искажая их до неузнаваемости. Однако понимание чужой речи при этом сохраняется. При частичном поражении центра Брока больной говорит с трудом, речь его приобретает “телеграфный стиль”, лишаясь глаголов и связок.

В теменной доле располагается центр общих видов чувствительности. Нарушение кровотока в этом месте влечет за собой расстройство чувствительности: от неприятных ощущений в виде онемения, покалывания, “ползания мурашек” до полной утраты болевой, температурной и других видов чувствительности на противоположной стороне тела.

В этой же доле находится центр “схемы тела” — его поражение нарушает представление больного о пространственных соотношениях и размерах своего тела, может появиться ощущение лишней конечности, неузнавание собственных пальцев.

Височная доля представлена центрами сенсорной речи, слуха, вкуса и обоняния. Центр сенсорной речи (у правой в левом полушарии, у левой — в правом) обеспечивает понимание устной речи. Если больной воспринимает обращенную к нему речь как набор неясных звуков, не понимает вопросов, заданий, в собственной речи допускает замену букв и слов — это свидетельствует о поражении данного центра. Такие больные часто не осознают собственного дефекта, обижаются на окружающих за то, что те не понимают их, избыточно много говорят.

В затылочной зоне располагается центр зрения и центр распознавания окружающих предметов с помощью зрения. При поражении первого снижается или теряется зрение на один глаз, сужается поле видения. Если затронут центр распознавания, то больной не узнает предметы, хотя и видит их.

Руководство по предотвращению инсульта

Инсульт признан одной из важнейших проблем общественного здоровья в США, поскольку является третьей основной причиной смерти. Предотвращению его наступления придается особое значение. NSA (Национальная Ассоциация Инсульта США, stroke.org) разработала руководство по предотвращению инсульта, предлагаемое Вашему вниманию.

1. Знайте свое артериальное давление.



Проверяйте его хотя бы раз в день. Если оно повышено - работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем.

- Высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта;
- Если верхнее число (ваше систолическое артериальное давление)

постоянно выше 140 или если нижнее число (ваше диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, проконсультируйтесь с вашим врачом;

- Если ваш врач подтвердит, что у вас высокое артериальное давление, он может рекомендовать какие-то изменения в диете, регулярные физические упражнения или медикаментозную терапию;
- Лекарственная терапия артериальной гипертензии постоянно улучшается. При правильном подборе препаратов вы не будете испытывать побочных эффектов, и качество вашей жизни не пострадает.

2. Узнайте, нет ли у вас мерцания предсердий

- Мерцание предсердий - это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца;
- Кровь, которая не движется по телу, может сворачиваться;
- Сокращения сердца могут отделить часть тромба в общий кровоток, что может привести к нарушению мозгового кровообращения;
- Доктор может установить диагноз при тщательном исследовании вашего пульса;
- Мерцание предсердий может быть подтверждено

электрокардиографией. При наличии у вас мерцания предсердий врач может предложить вам прием препаратов, уменьшающих свертываемость (наиболее часто для этого используется аспирин или варфарин).

3. Если вы курите, прекратите.

- Курение удваивает риск инсульта;
- Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться;

- Через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

4. Если вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно.

- стакан вина или пива ежедневно может уменьшить риск развития у вас инсульта (если нет других причин избегать приема алкоголя);
- Избыточный прием алкоголя повышает риск развития инсульта;
- Помните, что алкоголь может взаимодействовать с принимаемыми вами лекарствами, и он опасен в больших дозах.

5. Узнайте, нет ли у вас повышенного уровня холестерина.

- Узнайте содержание холестерина у вас;
- Увеличение содержания холестерина повышает риск развития инсульта;
- Снижение уровня холестерина (если он был повышен) снижает риск развития инсульта;
- Снижения содержания холестерина у большинства людей удается добиться диетой, физическими упражнениями, и лишь у некоторых требуется медикаментозная терапия.

6. Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям вашего врача для контроля диабета.

- Часто диабет может контролироваться внимательным отношением к вашему питанию;
- Поработайте с вашим врачом и диетологом для создания программы питания, отвечающей вашим нуждам и вашему стилю жизни;
- Ваш доктор может предложить вам изменить стиль жизни и препараты, которые позволят вам контролировать ваш диабет;
- Наличие диабета повышает риск развития инсульта, но контролируя

состояние диабета, вы можете снизить риск развития инсульта.

7. Используйте физические упражнения для повышения вашей активности в обычной жизни.

- Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями;
- Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта;
- Прогуливайтесь с друзьями, это может перейти в привычку;
- Если вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, гольф, танцы, теннис и прочее.

8. Рекомендуется диета с низким содержанием соли и жира

- Уменьшая количество соли и жира в питании, вы снизите ваше артериальное давление, и, что более важно, снизите риск развития инсульта;
- Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп и умеренным количеством протеина ежедневно.

9. Обратитесь к врачу, если у вас есть проблемы с кровообращением

- Инсульты могут быть связаны с проблемами, связанными с сердцем, артериями и венами, или кровью, текущей по ним. Врач может осмотреть вас на наличие этих проблем;
- Жировые депо, вызванные атеросклерозом или другими болезнями, могут нарушать кровоток по артериям, несущим кровь от сердца к мозгу. Эти артерии, расположенные на каждой стороне шеи, называются сонными и вертебральными;
- В случае блокады сосудов может возникнуть инсульт;

- При выраженной анемии и других болезнях взаимодействуйте с врачом для решения ваших проблем. Неправильное ведение этих болезней может привести к инсульту;
- Проблемы кровообращения обычно лечатся медикаментозно. Если ваш врач рекомендует вам аспирин, варфарин, дипиридамол или другие, принимайте их как вам предписывают;
- Иногда требуется оперативное вмешательство для коррекции проблем с кровообращением - таких, как блокада артерий.

10. Если вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела;
- Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- Трудность речи или понимания простых положений;
- Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение, или слабость;
- Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль

МЫ СТОИМ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Помните, что болезнь легче предотвратить, чем лечить!