

Захиститися від інсульту!

Стрімкий темп життя, стреси, проблеми додають все більше умов не тільки для поліпшення якості життя людини, але і для збільшення числа різних недуг. Інфаркти та інсульти поряд з онкологічними захворюваннями забирають найбільшу кількість життів. Тому інсульт, причини і профілактика якого повністю взаємопов'язані, вимагає пильної уваги не тільки медиків, але і самих людей. Звичайно, лікарі не заперечують, що і раніше інсульт діагностували навіть у немовлят, проте це були виключно рідкісні випадки. У наш час це, на жаль, часте явище. Щоб звернути увагу громадськості на цю проблему, починаючи з 2006 року щорічно 29 жовтня проходить Всесвітній день боротьби з інсультом.

Здоровий спосіб життя, правильне харчування і спокійне ставлення до навколишньої дійсності допоможуть зменшити ризик виникнення не тільки інсульту, але і багатьох інших серйозних і небезпечних для життя захворювань. Тільки від нас самих залежить, будемо ми хворіти чи ні. Комплексно підходячи до змін у своєму житті, ми зможемо самотійно захистити себе від небезпечних хвороб, стати здоровіше, міцніше, сильніше.

Та щоб захиститися від хвороби, про неї треба якомога більше знати.

Отже...

ІНСУЛЬТ БУВАЄ...

Геморагічний інсульт

Геморагічний інсульт відбувається внаслідок розриву судини і крововиливи в мозкову оболонку. При цьому кров'ю під великим тиском зміщуються тканини головного мозку, а потім вона заповнює порожнечу. Такий процес веде до утворення кров'яної пухлини у головному мозку (внутрішньомозкова гематома)

Геморагічний інсульт найчастіше розвивається у віці 45–60 років, майже з однаковою частотою у чоловіків і жінок. Виникає зазвичай раптово, після хвилювання або різкої перевтоми, фізичного перевантаження. Інсульту передують припливи крові до обличчя, раптовий інтенсивний головний біль, блювання, бачення предметів у червоному кольорі, розлади свідомості — від напівнепритомності до

Ішемічний інсульт

Ішемічний інсульт відбувається внаслідок закупорки судин головного мозку. Причинами цієї закупорки служать тромби, які утворюються в місцях звуження судин, або тромбоемболії, принесені з потоком крові, наприклад з серця. Також причиною такої закупорки можуть бути тривалі спазми судин.

Ішемічний інсульт частіше виникає в осіб старшого віку, хоча зустрічається і в молодих активних людей. У багатьох випадках вдається встановити зв'язок перших проявів з попереднім підвищеним фізичним навантаженням, впливом емоційного фактора, вживанням алкоголю та ін.

Ішемічний інсульт може статися в будь-який час доби, однак найчастіше — вночі чи на світанку. Він може розвиватися поступово протягом декількох днів, а може мати гострий перебіг. Ішемічному інсульту зазвичай передують певні порушення мозкового кровообігу. З'являється головний біль, запаморочення, похитування при ходьбі, слабкість або заніміння кінцівок, біль у ділянці серця і втрата свідомості, утруднення чи порушення мови.

На відміну від геморагічного, ішемічний інсульт розвивається повільніше, і людина, як правило, встигає помітити погіршення самопочуття та звернутися до лікаря зі скаргами на слабкість в руці чи нозі, запаморочення й нудоту, що дозволяє швидше зорієнтуватися і визначитися для надання негайної дієвої допомоги.

Транзиторна ішемічна атака (ТІА) - іноді її називають мікроінсультом - це короткотривалий епізод появи симптомів, аналогічних тим, які виникають при інсульті. Причиною транзиторної ішемічної атаки є тимчасове зниження притоку крові до частини мозку. У більшості випадків ТІА триває менше п'яти хвилин.

Викликайте невідкладну медичну допомогу, навіть якщо симптоми хвороби починають зникати. Якщо у вас спостерігався епізод ТІА, це означає, що

судини, які йдуть до мозку, частково заблоковані або звужені, і ви маєте великий ризик розвитку інсульту зі значними пошкодженнями.

РУЙНІВНІ НАСЛІДКИ ІНСУЛЬТУ

порушується кровообіг, ділянка мозку, що перестала постачатися, відмирає і вже не може виконувати своїх функцій, а це призводить до порушень мовлення, свідомості, координації рухів, зору, чутливості, паралічів. Прогноз для хворого багато в чому залежить від того, які відділи мозку постраждали і своєчасності звернення по медичну допомогу.

Якщо порушення кровообігу сталося у правій півкулі мозку, параліч і порушення чутливості виникають у лівій половині тіла. Коли уражена ліва частина мозку, ті ж явища спостерігаються у правій половині тіла. Найнебезпечніше місце локалізації інсульту — стовбур головного мозку: саме там знаходяться життєво важливі центри.

ОСНОВНІ СИМПТОМИ ІНСУЛЬТУ

- *раптовий різкий головний біль, причину якого важко пояснити;*
- *поява порушення артикуляції чи стримання мови, тексту;*
- *раптове заніміння чи параліч обличчя, руки або ноги, особливо з одної сторони тіла;*
- *різке погіршення зору одного чи обидвох очей;*
- *раптове порушення координації рухів, непевність ходи, запаморочення.*

ФАКТОРИ РИЗИКУ

Багато факторів можуть збільшити ризик розвитку інсульту. Деякі з цих факторів також збільшують ризик розвитку захворювань серця. Фактори ризику інсульту включають:

- *Наявність особистого або сімейного анамнезу інсульту, інфаркту або ТІА*
- *Вік 55 років і старше.*
- *Високий кров'яний тиск. Ризик інсульту починає рости з ростом артеріального тиску вище 115/75 мм рт.ст.*
- *Високий рівень холестерину - загальний рівень холестерину вище 5,2 ммоль / л.*
- *Куріння сигарет або пасивне куріння.*
- *Діабет.*
- *Надмірна вага (індекс маси тіла від 25 до 29) або ожиріння (індекс маси тіла від 30 і вище).*
- *Відсутність фізичної активності.*
- *Серцево-судинні захворювання, у тому числі серцева недостатність, вада серця, серцеві інфекції або порушення серцевого ритму.*

- *Використання протизаплідних таблеток або гормональної терапії, які включають естроген.*
- *Вживання алкоголю.*
- *Використання наркотиків.*

ОБСТЕЖЕННЯ ТА ДІАГНОСТИКА

Фізичне обстеження. Лікар розпитає вас або члена сім'ї про симптоми хвороби, час їх виникнення, ліки, які ви приймаєте, наявність травм голови, вашу особисту та сімейну історію хвороби. Він перевірить кров'яний тиск, прослухає серце та звуки (шуми) над сонними артеріями, що може вказувати на атеросклероз. Лікар може також використати офтальмоскоп для перевірки наявності ознак крихтих кристалів холестерину або тромбів в кровоносних судин в задній частині ока.

Аналізи крові. Аналізи крові дають важливу інформацію про те, як швидко згортається ваша кров, який є рівень цукру в крові, чи є у вас інфекція, який рівень основних хімічних показників крові, що є важливим для вибору методу лікування інсульту.

Застосовуються також новітні засоби діагностики: **комп'ютерна томографія, магнітно-резонансна томографія, ультразвукове дослідження сонних артерій, артеріографія, ехокардіографія.**

ЯК МОЖНА УНИКНУТИ «СУДИННОЇ КАТАСТРОФИ»?

Оскільки високий артеріальний тиск є основною причиною інсульту, потрібно постійно контролювати його перепади і вчасно вживати адекватних заходів. Світовий досвід останніх десятиліть показує, що завдяки лише самому контролю над артеріальним тиском вдалося знизити випадки інфаркту міокарда в людей, схильних до серцево-судинних захворювань, на 20 %, а інсульту — на 50 %.

Треба знати, що коли верхній показник (сistolічний артеріальний тиск) постійно вищий за 140 або якщо нижній показник (діастолічний артеріальний тиск) постійно вищий за 90, — необхідно обов'язково проконсультуватися у лікаря.

Відомо, що куріння подвоює ризик інсульту. Якщо кинути палити, то ризик інсульту відразу почне знижуватися. Через п'ять років ризик розвитку інсульту в «колишнього» курця буде таким самим, як у людей, що не палять.

Варто знати свій рівень холестерину у крові. Збільшення вмісту холестерину підвищує ризик розвитку інсульту і, відповідно, зниження рівня холестерину (якщо він був підвищений) знижує ризик розвитку інсульту.

Змініть шкідливі звички на корисні, *нехай здоровий спосіб життя стане вашим стилем*. Варто знати, що щоденна прогулянка протягом 30 хвилин може суттєво покращити стан здоров'я і знизити ризик інсульту. Замість прогулянки можна вибрати будь-які інші види фізичної активності: велосипед, плавання, танці та ін.

Крім того, всім без винятку — як тим, що перенесли інсульт, так і схильним до інсульту — *рекомендована дієта з низьким вмістом солі й жирів*. Зменшуючи кількість солі й жирів у харчуванні, ви знизите свій артеріальний тиск і таким чином, що набагато важливіше, знизите ризик розвитку інсульту. Намагайтесь, щоб харчування було збалансованим, з переважанням фруктів, овочів, круп і помірною кількістю протеїнів.

Інсульт у більшості випадків є результатом проблем, пов'язаних із кровообігом (порушення в серці, артеріях і венах або крові, що тече по них). Наприклад, жирові відкладення, спричинені атеросклерозом чи іншими хворобами, можуть порушувати кровопостачання по артеріях, які несуть кров від серця до мозку. При блокаді цих судин може виникнути інсульт.

Ще на крок ближчі до інсульту так звані перехідні порушення мозкового кровообігу або транзиторні ішемічні атаки. Вони відрізняються від інсультів лише тим, що тривають кілька хвилин, рідше — годин, але не більше доби, і закінчуються повним відновленням порушених функцій.

Слід зазначити, що є завжди. Навіть найбільш схильна до інсульту людина може уникнути його за умови правильно організованої профілактики.

Запам'ятайте - інсульт можна лікувати тільки в умовах стаціонару! При перших його ознаках негайно викликайте швидку допомогу!