ИНСУЛЬТ   -  ПРОБЛЕМА ВЕКА

Кому из людей старше 50 лет не знакомы такие симптомы, как головная боль, головокружение, снижение памяти? Обычно их считают признаком старения, и мало кто знает, что все они являются проявлением ишемии головного мозга, т.е. состояния, когда головной мозг не получает достаточного для работы количества кислорода.

Наиболее частой причиной недостаточного кровоснабжения головного мозга является поражение сосудов, которые доставляют кровь от сердца к мозгу, вследствие двух основных  заболеваний  - артериальной гипертензии и атеросклероза сосудов.

Оба этих заболевания действительно в несколько раз чаще встречаются у людей пожилого возраста, однако ни в коем случае их нельзя считать  «нормальным» проявлением старения. Если человек не получает адекватного лечения, патологические изменения в сосудах становятся все более выраженными, и явления ишемии мозга становятся более тяжелыми.

Часто предвестником инсульта становятся так называемые «транзиторные ишемические атаки» («прединсульт»): могут возникнуть нарушение речи, резкая слабость или онемение в руке и/или ноге, слепота на один глаз, выпадение полей зрения либо сильное головокружение с тошнотой, которые при соответствующем лечении проходят в течение суток. Если Вы заметили появление таких симптомов, срочно обратитесь к врачу. Вам необходима медикаментозная терапия для того, чтобы: улучшить мозговое кровообращение, улучшить свойства крови (уменьшить риск образования сгустков крови - тромбов), улучшить обмен веществ в мозге, повысить его устойчивость к гипоксии (нехватке кислорода).

Самым тяжелым проявлением ишемии мозга является инсульт. Это острое (внезапно возникшее) нарушение мозгового кровообращения, т.е. разрыв или закупорка одного из сосудов мозга. Инсульт является самым распространенным заболеванием головного мозга в зрелом и пожилом возрасте. Частота инсультов колеблется в различных регионах мира от 1 до 4 случаев на 1000 населения в год, значительно увеличиваясь с возрастом. В Беларуси заболеваемость инсультов в 2-2,5 раза выше, чем в европейских странах. Инсульт занимает третье место среди причин смерти и первое среди причин инвалидности. В острой стадии болезни погибают 25-30% пациентов, к концу первого года жизни – больше половины. Среди выживших до 80% пациентов, в той или иной степени  нуждаются в посторонней помощи из-за параличей, нарушения координации, речи. Лишь 20% возвращаются к прежней работе.

Инсульт проще предупредить, чем лечить. Основными факторами риска, которые можно и нужно устранить чтобы избежать инсульта являются следующие:

1. Повышенное артериальное давление. В норме АД не должно превышать 140/90 мм рт.ст. Более высокие цифры это уже гипертония. Если Ваше АД превышает 140/90 мм рт.ст., обратитесь к врачу. Помните, что утренние подъемы АД – самые опасные. Чтобы их избежать, принимайте гипотензивные (снижающие АД) препараты, действующие в течение суток постоянно.
2. Уменьшите потребление соли до 2 – 5 г/сут. Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежих рыбе, мясе.
3. Увеличьте физическую активность. Выполняйте динамические нагрузки невысокой интенсивности (ходьба в среднем темпе, катание на лыжах или велосипеде в среднем темпе, плавание в течение 40 – 60 минут 3-4 раза в неделю). Следите, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмии.
4. Откажитесь от курения, ограничьте прием алкоголя. Курение значительно повышает риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе инсульта (на 40% у мужчин и 60% у женщин) и инфаркта миокарда. Прием алкоголя повышает АД, поэтому следует отказаться от него особенно если у Вас имеются перечисленные в этой статье факторы риска.
5. Снизьте избыточный вес, соблюдайте диету. Вычислите индекс массы тела = масса тела (в кг)/ рост (в м. кв.). 20-24,9 – нормальная масса тела; 25-29,9 – избыточная масса тела; 30-39,9 – ожирение; больше 40 выраженное ожирение. Увеличьте употребление фруктов и овощей, продуктов богатых калием, магнием и кальцием, рыбы и морепродуктов, ограничьте животные жиры. Последний прием пищи не позже, чем за 3 часа до сна.
6. Избегайте стрессовых ситуаций.

Помните: положительные эмоции – залог успешного лечения.

Выполнение данных рекомендаций позволит Вам избежать инсульта

Заведующий неврологическим отделением

УЗ «Могилевская областная больница» О.А.Карпечина