

## **Профилактика ишемического и геморрагического инсульта головного мозга. Как предупредить катастрофу?**

Инсульт может случиться с каждым.

### **Инсульт в цифрах**

- Каждые 90 секунд с одним из жителей нашей страны происходит острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК).
- В течение суток в городские больницы Москвы поступает более ста пациентов с инсультом.
- Каждый год около полумиллиона россиян переносит ОНМК.

### **Возраст**

Считается, что инсульт чаще происходит с пожилыми людьми. Действительно, вероятность развития ОНМК повышается с возрастом: после 55 лет за каждое десятилетие жизни вероятность инсульта повышается в два раза. Однако только две трети сосудистых катастроф происходит после 60 лет. Треть инсультов в стране происходит с людьми в возрасте между 20 и 60 годами. Омоложение ОНМК - мировая тенденция.

### **Симптомы**

Симптомы ОНМК чаще всего проявляется в виде слабости руки и ноги с одной стороны тела, нарушения речи и слабости мимической мускулатуры половины лица. Ниже приведены наиболее распространенные симптомы ОНМК.

### **Последствия**

Около половины, перенесших сосудистую катастрофу, погибают в течение года. Лишь 10% из выживших полностью восстанавливаются и могут продолжить работать. Остальные становятся инвалидами, часто неспособными обслуживать себя. Треть перенесших ОНМК испытывает постинсультную депрессию. Две трети - страх повторного эпизода. Более половины - отмечают, что члены семьи и друзья стали относиться к ним иначе. Столько же признают, что не могут заботиться о семье так же, как и раньше.

### **Факторы риска инсульта**

Вероятность развития инсульта зависит от наличия, соответствующих факторов риска. Факторы риска обычно делят на контролируемые (на которые можно повлиять) и неконтролируемые (на которые нельзя повлиять, но необходимо учитывать).

#### **Неконтролируемые факторы риска**

- пожилой возраст;
- мужской пол;
- наследственность.

#### **Контролируемые факторы риска**

- **повышенное артериальное давление** - давление выше 160/90 мм рт.ст. повышает вероятность сосудистой катастрофы в четыре раза, а давление от 200/110 мм рт.ст. - в десять раз;
- такие **заболевания сердца**, как мерцательная аритмия, увеличивает риск ОНМК в три-четыре раза. Инсульты, причиной которых стало образование тромба в сердце, отличаются своей тяжестью и чаще приводят к инвалидизации пациентов;
- **сахарный диабет** увеличивает вероятность развития инсульта в три-пять раз. Это связано с ранним развитием атеросклероза и гемореологических нарушений у пациентов с сахарным диабетом;
- **курение** увеличивает вероятность развития сосудистых катастроф в два раза за счет ускоренного развития атеросклероза сонных артерий;
- **высокий уровень общего холестерина** и липидов низкой плотности - не прямой фактор риска развития ОНМК: с ними связано развитие атеросклероза;
- **злоупотребление алкоголем** способно увеличить риск инсульта до трех раз.

К контролируемым факторам риска также относятся, так называемые, **факторы образа жизни:**

- нерациональное питание;
- избыточный вес;
- недостаточная физическая активность;
- психоэмоциональное напряжение.

**Что делать, если появились симптомы инсульта:**

- Немедленно вызвать скорую помощь.
- Положить 4-6 таблеток глицина под язык.
- Исключить всякую физическую нагрузку, сесть или лечь в постель.

**В первые 4,5 часа от момента начала инсульта, при оказанной медицинской помощи, максимальная возможность предотвратить инвалидность и спасти жизнь.**

**При возникновении симптомов инсульта немедленно вызывайте скорую помощь!**