

Инсульт: факторы риска, профилактика

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения или кровоизлияние в мозг. Участки мозга, которые внезапно лишаются нормального кровообращения, погибают через несколько минут. В зависимости от того, где находится очаг поражения, наступают параличи (полная обездвиженность), парезы (частичное нарушение движений), расстраивается речь, возникает нарушение понимания речи, узнавания предметов и другие чувствительные нарушения, возникает нарушение ориентации в пространстве, расстройство памяти и другое. Если болезненные симптомы длятся менее 24 часов, а затем полностью исчезают, то говорят о преходящих, транзиторных ишемических атаках. К инсульту относят только те случаи, когда неврологические симптомы держатся более 24 часов.

Наиболее частой причиной кровоизлияния в мозг является высокое артериальное давление. В какой-то момент сосудистая стенка не выдерживает резкого подъема крови, разрывается и кровь устремляется в мозг, сдавливая окружающие ткани. Инфаркт мозга – одна из разновидностей инсульта - развивается при закрытии просвета кровеносного сосуда мозга кусочком атеросклеротической бляшки или сгустком крови. Сама сосудистая мозговая катастрофа протекает достаточно быстро: от нескольких минут до нескольких часов (реже нескольких дней), но возвращение к повседневной жизни растягивается на длительное время. К концу первого года после инсульта около 60% больных не нуждаются в посторонней помощи, полностью обслуживают себя, выполняют некоторые работы по дому; 20% требуют помощи лишь при выполнении сложных задач (например, при пользовании ванной); 15% более зависимы от окружающих и только 5% полностью беспомощны в быту и нуждаются в постоянном уходе. Около 30 % больных работоспособного возраста способны вернуться к работе.

Повышенное артериальное давление способствует возникновению атеросклероза мозговых сосудов. Чем выше оно, чем чаще наблюдаются скачки давления, тем больше шансов развития инсульта. Какие цифры можно считать нормой? Повышаясь с возрастом, верхняя граница нормы в среднем составляет для верхнего давления - 140, для нижнего - 90. Если отмечена стойкая тенденция к повышению давления, важно постоянно контролировать его показатели и принимать назначенные врачом препараты. Одним помогают одни средства, другим другие, одним требуется одна доза, другим - большая или меньшая. Желательно, чтобы каждый больной приобрел аппарат для измерения давления и научился сам его измерять. Полезно вести дневник измерения давления с указанием даты, дозы принятых лекарств и своих ощущений. Эти записи помогут врачу подобрать индивидуальный режим обследования и лечения. Помимо лекарств рекомендуется соблюдать некоторые диетические предписания. Установлено, что чрезмерное употребление поваренной соли способствует росту давления. Поэтому лучше

пищу не досаливать и избегать продуктов с повышенным содержанием соли (селедка, соленые огурцы, брынза, копченые колбасы и др.). Не рекомендуются большим и алкогольные напитки.

Одним из факторов развития инфаркта мозга является повышенное содержание холестерина в крови. Какие цифры считаются нормальными? Нормальными можно считать цифры 200 мг/дл и ниже, пограничными - 200-239 мг/дл, высокими - 240 мг/дл и выше. Повышение холестерина крови - следствие избыточного питания, употребления в пищу большого количества животных жиров (сала, жирных сортов мяса и рыбы, колбас, сливочного масла, сметаны и сыра) и богатых холестерином продуктов (яиц, икры, печени). Общее количество жиров не должно превышать 80 г в день. Желательно, чтобы не менее трети из них (а лучше половина) приходилась на растительное масло. Не следует употреблять более 3 яиц в неделю. Желательно ограничить потребление сахара и других сладостей, избыток которых превращается в жиры.

Немалую роль в профилактике играет борьба с ожирением. Риск развития артериальной гипертонии у полных людей в 6 раз выше, чем у людей с нормальным весом. Какова нормальная масса тела человека? В среднем можно считать, что она не должна превышать рост минус 100. К примеру, при росте 1м 80 см человек должен весить не более 80 кг. Гипертонику, страдающему повышенным содержанием холестерина в крови и полнотой, рекомендуются овощи и фрукты, каши из круп грубого помола (гречневые, овсяные), ржаной хлеб, простокваша и кефир, нежирный творог, нежирные сорта мяса и рыбы, сырые соки. Полезны продукты с высоким содержанием калия (черная смородина, урюк, курага, изюм, чернослив, картофель, капуста) и магния (отруби, дрожжи, гречневая крупа, фасоль).

Курение представляет большую опасность не только для легких, но и для сосудов. Никотин, способствуя процессам склеивания тромбоцитов, создает условия для тромбоза. Среди курильщиков существенно больше перенесших инфаркт мозга, чем среди некурящих.

У ряда больных с нарушениями мозгового кровообращения имеется наследственная предрасположенность: заболевание инсультом отмечалось у одного из родителей или дядей и теток. Людям с наследственной предрасположенностью следует особо тщательно соблюдать профилактические мероприятия и проводить повторные обследования у врача-невропатолога.

Заподозрить начальные проявления недостаточности кровоснабжения мозга можно, если у больного имеется 2-3 из следующих 5 симптомов: 1) нарастание по частоте и интенсивности головных болей; 2) головокружение; 3) шум в голове; 4) нарастающее снижение памяти; 5) прогрессирующее снижение работоспособности.

В лечении больных, перенесших инсульт используется широкий арсенал методов реабилитации: лекарственные препараты, избирательный и точечный массаж, лечебная гимнастика, физиотерапевтические процедуры, занятия с логопедом, санаторно-курортное лечение. Большую роль в

проведении восстановительного лечения играет семья. Роль родных и близких заключается не только в проведении занятий с больными, но и в создании здорового психологического климата - основы для восстановления нарушенных функций.