

## Можно ли предотвратить мозговой инсульт?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию. Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя). А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения уровня артериального давления до уровня < 140/90 мм рт.ст. при гипертонии). Контроль факторов риска особенно важен для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеванию, а также людей, перенесших ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.

### Факторы риска мозговых инсультов

- **Повышенное артериальное давление** (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- **Курение** (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- **Сахарный диабет**
- **Повышенный уровень холестерина** (> 5 ммоль/л)
- **Низкий уровень физической активности** (менее 30 мин физической активности в день)
- **Ожирение**
- **Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)**
- **Избыточное употребление алкоголя** (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин).

С помощью специальной шкалы врач может определить ваш риск развития грозных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет. Все чаще мозговые инсульты развиваются у людей молодого трудоспособного возраста, поэтому так важно не откладывая на потом пройти профилактическое обследование и оценить ваш персональный риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе мозгового инсульта.



Федеральный центр здоровья  
ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России  
Москва 2014

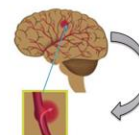
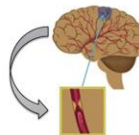
## ВМЕСТЕ ПРОТИВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА



Мозг человека нормально функционирует только при условии достаточного поступления крови по сосудам (двум сонным и двум позвоночным артериям). Головной мозг даже в покое потребляет 15% крови и 20-25% кислорода, поступающего в организм при дыхании. Мозговой инсульт – одно из самых грозных сердечно-сосудистых осложнений, часто приводящее к инвалидности при несвоевременном обращении за медицинской помощью. Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу.

Закупорка сосуда тромбом и прекращение кровотока

Разрыв сосуда и излитие крови в мозговую ткань



Федеральный центр здоровья  
ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России  
Москва 2014



## Шесть симптомов мозгового инсульта

1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



2. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



3. Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов



4. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



5. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



6. Внезапная очень сильная головная боль



При возникновении этих симптомов  
немедленно звоните 03 или 112



МТС	030	Мегафон	030
Билайн	003	Скайлинк	*003

и вызывайте Скорую помощь!

У части пациентов некоторые из перечисленных симптомов возникают и длятся недолго от нескольких минут до часа. Они могут пройти самостоятельно. В основе этого явления – временное прекращение кровотока по мозговой артерии. Подобное состояние врачи называют **транзиторной ишемической атакой или микроинсультом**.

У большинства людей, которые перенесли один и более микроинсультов, впоследствии развивается большой мозговой инсульт.

**Будьте внимательны даже к кратковременно возникающим симптомам мозгового инсульта!**

Несвоевременное обращение за помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!

**Мозговой инсульт – это заболевание, требующее экстренной медицинской помощи!**

**Лечение мозгового инсульта существует и его эффективность зависит от своевременности обращения за помощью.**

Вначале врачи установят причину развития мозгового инсульта. Если причиной инсульта послужила закупорка мозгового сосуда тромбом, то в первые 3-4 часа после возникновения симптомов возможно внутривенное введение лекарственных препаратов, растворяющих тромб.

Это может обеспечить полное восстановление нарушенных функций.

Специальные методы лечения существуют и в том случае, если причиной инсульта стал разрыв мозгового сосуда.

Возможно хирургическое лечение: остановка кровотечения и удаление излившейся крови (гематомы).