Инсульт. Признаки развития. Способы предотвращения

13.08.2024г.

**Что такое инсульт**

*Инсульт* – прекращение кровоснабжения и функционирования участка головного мозга в результате повреждения сосуда. Чем больше участок поражения, тем тяжелее инсульт. Некроз участка вещества головного мозга называют инфарктом

**Причины инсульта**

В зависимости от причины нарушения мозгового кровообращения выделяют ишемический и геморрагический инсульты.

*Ишемический инсульт* происходит в результате закупорки церебральных сосудов тромбом, когда к участку головного мозга постепенно поступает все меньше крови. *Геморрагический инсульт* развивается в результате разрыва сосуда и кровоизлияния в ткани головного мозга, в результате чего кровоснабжение его участка резко прекращается.

Предрасполагающие факторы:

1. мужчины от 45 до 59 лет;
2. артериальная гипертензия;
3. остеохондроз с повреждением позвоночной артерии;
4. опухоли головного мозга;
5. ожирение;
6. сахарный диабет;
7. ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда;
8. курение, алкоголизм;
9. случаи инсульта в семье;
10. малоподвижный образ жизни;
11. стресс

**Признаки начинающегося инсульта**

*Начало геморрагического инсульта* характеризуется следующими симптомами: резкая головная боль, повышение артериального давления, рвота, головокружение, потеря сознания, слабость в конечностях, нарушения зрения, судороги.

*Начало ишемического инсульта* – постепенное, в течение часа появляются некоторые из нижеописанных симптомов: асимметрия лица, онемение, затрудненная речь – бессвязная, нарушено понимание, двоение в глазах, нарушения зрения, головная боль, ограничение подвижности в конечностях, чаще с одной стороны, головокружения, нарушение равновесия, пошатывание, заплетающаяся походка, помрачение сознания с дезориентацией, впоследствии может быть потеря сознания.

***При появлении одного или более из этих признаков необходимо:***

1. Усадить человека, обеспечив доступ свежего воздуха.
2. Немедленно вызвать скорую медицинскую помощь. Чем быстрее человек окажется в стационаре, тем более эффективна терапия.

**Профилактика инсультов**

Наследственная предрасположенность к инсульту, наличие кардиологических заболеваний, патологии сосудов и состава крови, возраст старше 40 лет, ожирения и сахарного диабета требуют проведения ряда профилактических мероприятий:

1. Поддержание нормальных показателей артериального давления.
2. Поддержание уровня нормальной физической активности, занятия физкультурой, пешие прогулки по 30-40 минут в день (например, прогулки с собакой).
3. Проведение профилактических обследований, включающих стандартный набор лабораторных показателей.
4. Избегание хронических и острых стрессов, соблюдение психогигиены.
5. Нормализация веса
6. Здоровое питание
7. Отказ от курения и приема психоактивных веществ.
8. Лечение заболеваний, являющихся фактором риска инсульта.

помощник врача-гигиениста Толстик А.П.