

29 октября — Всемирный день борьбы с инсультом.

Впервые этот день отмечался в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. Эта инициатива ВОЗ и партнеров посвящена распространению информации о таком распространенном и опасном заболевании, как инсульт.

На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем около пятой части из них настигает людей в трудоспособном возрасте.

В России смертность от инсульта — одна из самых высоких в мире, ежегодно погибает порядка 200 000 человек, ещё столько же — остаются инвалидами. По данным Национального регистра инсульта, 31 % людей, перенесших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20 % не могут самостоятельно ходить и лишь 8 % выживших больных могут вернуться к прежней работе.

По данным Минздрава РФ, в 2015 году в России были госпитализированы в стационар 583 673 пациента с острыми нарушениями мозгового кровообращения, подавляющее большинство (72%) составили больные с ишемическим инсультом (420 083 случая). Уровень летальности при инсульте в 2015 году составил в целом 18,9-16,8% при ишемическом и 38,7% при геморрагическом инсульте.

Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но уменьшить риск достаточно просто.

Инсульт (от латинского insulto — "скачу", "впрыгиваю"), "мозговой удар" — острое нарушение мозгового кровообращения главным образом при гипертонической болезни, атеросклерозе (сужение артерий из-за отложения в их стенках воскоподобного вещества — холестерина), воспалительных заболеваниях и аномалиях мозговых сосудов.

Инсульт, как правило, не является быстроразвивающимся заболеванием. Это долгий процесс, проходящий стадии от незначительных функциональных изменений до необратимого структурного поражения мозга — некроза (омертвения клеток мозга). Это тяжелейшее заболевание является следствием нарушения функции кровеносных сосудов, а возникающие неврологические расстройства специалисты называют цереброваскулярными заболеваниями (от cerebrum — мозг, vascularis — сосудистый, лат.).

Тяжесть последствий инсульта зависит от того, где в головном мозге произошло нарушение кровоснабжения или кровоизлияние — каждая область головного мозга снабжается определенными кровеносными сосудами. Нарушение функций сильнее выражено сразу после начала инсульта. Однако затем они частично восстанавливаются, поскольку, хотя часть клеток мозга, расположенных в "эпицентре" нарушения, погибла, другие повреждаются лишь частично и при оказании им помощи — правильном и экстренном лечении, смогут восстановиться и выполнять свою работу.

К разновидностям инсульта относят ишемический инсульт (инфаркт мозга) — до 85% всех случаев), геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг) — около 10% случаев и субарахноидальное кровоизлияние — около 5%.

Обычные симптомы инсульта:

- внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

Необходимо помнить! Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга – «терапевтическое окно» – 6 часов. Чем раньше пациент обратится за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.

У части людей некоторые из 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.

Факторами, которые могут спровоцировать инсульт, являются, повышенное артериальное давление, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина, низкий уровень физической активности, ожирение, нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия), а также курение и избыточное употребление алкоголя.

По данным ВОЗ, инсульт является причиной смерти 6,7 миллиона человек в год во всем мире, и уступает лишь ишемической болезни сердца.

Еще совсем недавно инсульт встречался, в основном, у пациентов старше 55-60 лет, однако, в настоящее время около трети случаев приходится на молодых людей в возрасте 30-40 лет.

В большинстве стран мира инсульт врачи относят к наиболее распространенным причинам неврологических расстройств, приводящим к разной степени инвалидизации, а значит и нетрудоспособности.

В целях профилактики этой болезни врачи рекомендуют отказаться от табака, снизить в своем рационе число жирных продуктов, употреблять больше овощей и фруктов и обязательно заниматься физическими упражнениями в зависимости от своего возраста и состояния здоровья.

В России по инициативе группы родственников больных и Национальной ассоциации по борьбе с инсультом (НАБИ) в 2006 году был создан межрегиональный фонд помощи родственникам больных инсультом – «ОРБИ». Эта общественная организация обучает родственников больных

основам ухода, предоставляет им информацию о лечебных и реабилитационных центрах, проводит просветительские акции для широких слоев населения.

В соответствии с письмом заместителя министра здравоохранения РФ Т.В. Яковлевой от 29.09.2017 № 28-3110/2-6846, медицинским организациям рекомендовано организовать взаимодействие с «ОРБИ» для поддержки информационно-профилактической акции. Контактное лицо фонда «ОРБИ» Екатерина Бочкарева. Телефон: +7-910-459-60-12, адрес электронной почты: e-bochkareva@orbifond.ru и организовать мероприятия для повышения осведомленности граждан о проблеме инсульта.

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

К таким факторам относятся:

- повышенное артериальное давление;
- высокий уровень холестерина;
- диабет;
- ожирение и избыточный вес;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- курение;
- употребление наркотиков;
- употребление алкоголя.

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин,

Чтобы понять, есть ли риск инсульта, сложные исследования не нужны. Достаточно следить за состоянием сосудов и давлением, нормально питаться, не курить. Провериться можно совершенно бесплатно в Центрах здоровья.

Профилактика инсульта основывается на **основных принципах здорового образа жизни:**

- Знать и контролировать свое артериальное давление.
- Не начинать курить или отказаться от курения как можно раньше.
- Добавлять в пищу как можно меньше соли и отказаться от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- Контролировать уровень холестерина в крови.
- Соблюдать основные принципы здорового питания – есть больше овощей и фруктов, отказаться от добавленного сахара и насыщенного животного жира.

- Не употреблять алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.
- Регулярно заниматься спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Цель Всемирного дня борьбы с инсультом – повысить информированность всех слоев населения об основных факторах развития инсульта, его профилактике и необходимости немедленного обращения к врачу при появлении симптомов инсульта.

Видеоматериалы:

Ролик, снятый ГНИЦМП ко Всемирному дню борьбы с инсультом в 2015 году "Вы знаете, что такое инсульт?"

<https://www.youtube.com/watch?v=ft41f8qSO6s>