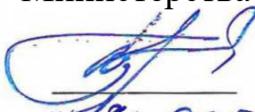


УТВЕРЖДАЮ
Главный внештатный специалист
по медицинской профилактике
Министерства здравоохранения
Омской области
В.А. Бастрыгина

«28» сентября 2024 года

Информационно-методический материал ко всемирному дню борьбы с
инсультом: **«Вместе остановим инсульт!»**

Составитель:
О.О.Жилковская,
врач-методист
БУЗОО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Омск, 2024

Цель: повышение осведомленности населения о проблеме инсульта, возможностях его предупреждения, информирование о ранних признаках заболевания и необходимости своевременного оказания помощи.

Задачи:

1. Повышение информированности населения об основных факторах развития инсульта;
2. Повышение ответственности граждан за сохранение своего здоровья.

Актуальность

Впервые день борьбы с инсультом отмечался в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. Эта инициатива ВОЗ посвящена распространению информации о таком частом и опасном заболевании, как инсульт. Теперь ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом, с целью призыва к срочным активным действиям во всемирной борьбе против этого заболевания.

На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем около пятой части из них настигает людей в трудоспособном возрасте. В настоящее время Инсульт занимает второе место среди основных причин смертности и третье место среди причин инвалидности во всем мире среди трудоспособного населения.

Причины возникновения

Инсульт - это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой (Ишемический инсульт) или разрывом сосудов (Геморрагический инсульт). Это состояние, когда сгусток крови – тромб или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

- При ишемическом инсульте происходит нарушение мозгового кровообращения, вызванное закупоркой кровеносного сосуда и недостаточным кровоснабжением тканей. Поступающего кислорода недостаточно для питания тканей — в результате ткани отмирают. Чем дольше сохраняется дефицит, тем больший участок мозга страдает, в результате чего нарушаются функции, за которые он отвечает.

- При геморрагическом инсульте — нарушение мозгового кровообращения, при котором повреждение мозговой ткани происходит вследствие разрыва артерии с кровотечением непосредственно в ткань, под оболочки или в желудочки головного мозга. По-другому геморрагический инсульт называют внутримозговым кровоизлиянием.

Факторы риска развития инсульта

В группе риска находятся те, кто неправильно питается, курит, злоупотребляет алкоголем, мало двигается. Разрушающее действие на сосуды оказывают наркотические вещества. В связи с этим у наркоманов повышается риск развития инсульта даже в молодом возрасте.

Факторы риска инсульта можно подразделить:

- контролируемые (факторы, на которые можно повлиять)
 - повышенное артериальное давление (давление выше 160/90 мм рт.ст. повышает вероятность развития инсульта);
 - заболевания сердечнососудистой системы (снижение поступления крови и питательных веществ к тканям мозга, что может спровоцировать тромбоэмболию);
 - сахарный диабет (происходит поражение сосудов, снижается их тонус и эластичность);
 - атеросклероз (заболевание, при котором на стенках сосудов образуются атеросклеротические бляшки — патологические скопления холестерина. Бляшка может самостоятельно перекрыть кровоток или стать причиной образования тромба).
 - вредные привычки (курение повышает вязкость крови и способствует повышению уровня артериального давления, алкоголь истончает стенки сосудов, делая их хрупкими и ломкими);
 - нерациональное питание;
 - избыточный вес;
 - недостаточная физическая активность;
 - стресс.
- неконтролируемые (факторы, на которые влиять невозможно, но их необходимо учитывать).
 - возраст (частота увеличивается после 50 лет, с каждым годом становится больше);
 - пол (у мужчин после 40 лет инсульт возникает чаще, чем у женщин);
 - наследственная предрасположенность.

Как предупредить инсульт

Инсульт – это заболевание, которое наносит здоровью большой урон, а организму после него требуется сложная и длительная реабилитация. Поэтому лучше позаботиться о себе заранее и провести первичную профилактику, которая в разы снизит риск столкновения с инсультом. В первую очередь стоит позаботиться о коррекции образа жизни. Ведь именно от него на 55% зависит здоровье человека.

1. Контроль артериального давления.

Артериальная гипертония в несколько раз увеличивает риск развития инсульта. Поэтому желательно измерять уровень артериального давления хотя бы раз в неделю. Даже если вы хорошо себя чувствуете повышение

показателей давления в состоянии покоя выше значения 140/90 мм рт. ст. – это уже повод обратиться к врачу.

2. Контроль уровня глюкозы в крови.

Оптимальный уровень глюкозы в крови должен варьироваться в пределах 3,3-5,5 ммоль/л. Согласно статистике, пациенты, страдающие сахарным диабетом, сталкиваются с инсультами чаще в 2,5 раза.

3. Нормализация массы тела.

Лишний вес увеличивает риск развития многих заболеваний, и инсульт не является исключением.

4. Формирование правильного рациона питания

Рекомендуется употреблять 2-3 порции овощей и фруктов в течение дня, что соответствует примерно 200-400 граммам. Овощи и фрукты содержат клетчатку, что необходимо для правильного пищеварения, вывода из организма вредных веществ, снижения риска многих заболеваний. В них содержится большое количество витаминов и минералов, пектинов, органических кислот, которые необходимы для укрепления организма и способны предотвратить ряд заболеваний.

5. Избавление от вредных привычек

Никотин способствует увеличению образования вредного – оседающего в сосудах холестерина, повреждает внутренний слой артерий. Постоянные алкогольные нагрузки ведут к образованию тромбов и закупорке сосудов.

6. Регулярная физическая активность

Ежедневная физическая активность в течение 30 минут (ходьба, катание на велосипеде, плавание и т. д.) улучшает состояние здоровья и снижает риск инфаркта и инсульта.

7. Минимизация стрессов

Долгосрочный неконтролируемый стресс может способствовать повышению артериального давления, поэтому важно научиться контролировать стрессовые ситуации, а для профилактики стресса соблюдать режим сна – высыпаться, чаще гулять на свежем воздухе.

Как распознать инсульт - предвестники инсульта

Основные признаки (симптомы) острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта):

- Онемение, слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне лица;
- Речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимании речи и чтении, невнятная и нечеткая речь - до полной потери речи);
- Нарушения или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднение фокусировки зрения;
- Нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания», «проваливания», вращения тела, головокружения, неустойчивая походка вплоть до падения);

- Необычная сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения);
- Спутанность сознания или его утрата.

Как распознать близость «удара»? УДАР — это аббревиатура. С первых букв начинаются слова, означающие главные симптомы инсульта:

У — улыбка, то есть искривление улыбки или лица с одной стороны.

Д — движение, то есть слабость в руке и/или ноге с одной стороны.

А — артикуляция, то есть сложности с произношением слов.

Последняя буква в этой аббревиатуре «Р» — это уже не симптом, а решение, которое нужно предпринять, если имеются какие-либо из названных ранее признаков. На этом этапе пострадавшему требуется срочная госпитализация. При своевременном оказании первой помощи снизится вероятность тяжелых осложнений.

Алгоритм оказания первой помощи при подозрении на инсульт

При проявлении одного или нескольких симптомов развивающегося инсульта:

- Перекос лица, «поплывшая» улыбка. При попытке улыбнуться уголки губ поднимаются только с одной стороны, с другой — остаются в неизменном положении или оттягиваются.
- Невнятная речь. Человек с нормальной артикуляцией внезапно начинает «жевать» слова, говорить в замедленном темпе, нелогично выстраивать фразы.
- Расстройство координации. Движения становятся разобщенными, размашистыми. Могут трястись руки или ноги. Больной нетвердо стоит на ногах, не может одновременно и симметрично поднять обе руки (одна рука обязательно будет непроизвольно падать).
 - Безотлагательно вызовите скорую помощь!!! (телефоны 03, 112)
 - Зафиксируйте время появления первых симптомов. При возможности уточните, какие у человека имеются хронические заболевания, какие препараты он принимает, измерьте артериальное давление. Эта информация очень важна для врача.
 - Помогите принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки или валик из одежды. Ослабьте галстук, расстегните рубашку и ждите приезда скорой помощи.
 - Ни в коем случае ничего не давать есть, и пить (включая таблетки). Существует ишемический и геморрагический инсульт и каждый лечится по-своему. При возможности – уточнить точное время начала заболевания и названия принимаемых препаратов, измерить артериальное давление;
 - При подозрении на инсульт категорически запрещается вставать, ходить, пить, есть, курить. Если нарушено глотание, то человек может захлебнуться или подавиться.
 - При прибытии бригады скорой медицинской помощи сообщить всю известную информацию о пациенте.

Литература

1. Ишемический инсульт головного мозга: что это такое, симптомы и лечение в статье невролога Кричевцова В. Л. <https://probolezny.ru/insult-ishemicheskij/#lechenie-0>
2. Жизнь после инсульта. Школа здоровья / Под редакцией В.И. Скворцовой.- Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008 – 296 с.
3. Тактика ведения больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения на догоспитальном этапе / Под ред. доц. Хутиевой Л.С./ – Магас: ФГБОУ ВО «ИГУ», 2023 - 32 с.