


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.