

Месяц профилактики инсульта (октябрь 2024)

Инсульт набирает обороты во всем мире — за последние 10 лет риск инсульта в течение жизни у взрослых, старше 25 лет вырос с 1 из 6 до 1 из 4.

Ежегодно в России инсульт случается примерно у 450 тыс. человек. В 30% случаев - это молодые люди в возрасте до 40 лет. Только 8% людей, из числа лиц, перенесших инсульт, восстанавливаются и могут жить полноценной жизнью. Многие люди, пережившие инсульт, сталкиваются с серьезными проблемами, включая физическую инвалидность, трудности с общением, изменения в том, как они думают и чувствуют, потерю работы, дохода из социальных сетей. По данным медицинской статистики, вернуться к нормальной жизни могут только 8% перенесших его людей, около 20% не могут самостоятельно ходить и чуть больше 30% нуждаются в особом уходе и помощи близких. Поэтому крайне важно уделить особое внимание профилактике и своевременной диагностике.

Факторы риска инсульта условно можно подразделить на контролируемые (те, на которые может влиять врач путем выдачи рекомендаций или сам пациент путем изменения образа жизни) и неконтролируемые (на которые влиять невозможно, но их необходимо учитывать). Контролируемые (регулируемые) факторы риска: повышенное артериальное давление (выше 140/90 миллиметров ртутного столба); курение сигарет; злоупотребление алкоголем; мерцательная аритмия и другие заболевания сердца; факторы образа жизни (избыточный вес, отсутствие физической активности, нарушение питания и факторы стресса), повышение холестерина крови; сахарный диабет; предшествующие транзиторные ишемические атаки (ТИЛ) и инсульт; применение оральных контрацептивов. Неконтролируемые (нерегулируемые) факторы риска: возраст, пол, наследственность. В числе симптомов инсульта - внезапная слабость в руке и/или ноге; внезапное онемение в руке и/или ноге; внезапное нарушение речи и/или ее понимания; внезапная потеря равновесия, нарушение координации, головокружение; внезапная потеря сознания; острая головная боль без какой-либо видимой причины или после тяжелого стресса, физического перенапряжения; внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица.

При малейшем подозрении на инсульт важно как можно быстрее вызвать скорую помощь. Первые 4,5 часа являются критическими. В этот период изменения в головном мозге еще обратимы, поэтому необходимо оперативно оказать больному медицинскую помощь. По подсчетам ученых, скорость отмирания головного мозга во время ишемического удара составляет 1,9 миллиона нейронов в минуту, за один час без лечения мозг «стареет» на 3,6 года. В последние годы многие развитые страны стали уделять внимание именно скорости оказания помощи при инсульте.

Профилактика заболевания значительно снижает вероятность попадания пациента в группу высокого риска. К профилактическим мерам, относятся:

—сокращение количества соли в рационе, отказ от продуктов с высоким содержанием холестерина;

_ добавление в повседневный рацион фруктов, овощей, цельнозерновых и обезжиренных молочных продуктов, а также одной порции рыбы два-три раза в неделю;

—контроль кровяного давления;

-контроль лишнего веса;

_ физические упражнения продолжительностью свыше 30 минут не менее пяти раз в неделю (для профилактики инсульта лучше всего подходит аэробная нагрузка - это повторяющиеся упражнения, при которых увеличивается поступление кислорода в организм),

-отказ от алкоголя и курения.

Одним из элементов профилактики инсульта является диспансеризация, которая по программе ОМС проводится всем гражданам России. В большой перечень обследований, включенных в программу диспансеризации, входит целый блок, направленный на выявление факторов риска развития сосудистых заболеваний, в том числе ишемических и геморрагических инсультов.

В диспансеризацию включены определение уровня общего холестерина в крови, уровня глюкозы в крови, измерение артериального давления, определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого риска и консультация терапевта.

Также, в рамках ОМС, один раз в год граждане РФ могут пройти профилактический осмотр, включающий в себя измерение артериального давления, определение уровня холестерина и суммарного сердечно-сосудистого риска. Регулярное прохождение профосмотров позволяет вовремя принять меры по контролю артериального давления, коррекции липидного спектра крови, сахара крови и профилактике развития инсульта.

На территории Российской Федерации для переживших инсульт, их близких и всех, кто сталкивается с проблемой инсульта или интересуется темой, работает бесплатная телефонная линия: 8 (800) 707-52-29