

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



Материал подготовила
медицинская сестра
палатная (постовая)
Новоселова А.Е.

Инсульт – это патологическое состояние головного мозга, которое развивается в связи с внезапным нарушением кровоснабжения нервных клеток и их гибелью с появлением общемозговой или/и очаговой неврологической симптоматики, которая сохраняется более суток или вызывает смерть пациента в более короткие сроки.

Это заболевание вызывает стойкие нарушения в виде парезов, параличей, нарушений речи и вестибулярных расстройств, которые являются причинами инвалидизации и нарушения социальной адаптации пациентов после инсультов.

Виды инсульта в зависимости от источника его возникновения:

- ✓ ишемический;
- ✓ геморрагический.



Существуют прямые или косвенные причины инсульта:

1) Предрасполагающие факторы:

- возраст (возраст более 55 лет);
- пол (у мужчин после 40 лет предрасположенность к инсульту значительно возрастает);
- предрасположенность (или наследственность).

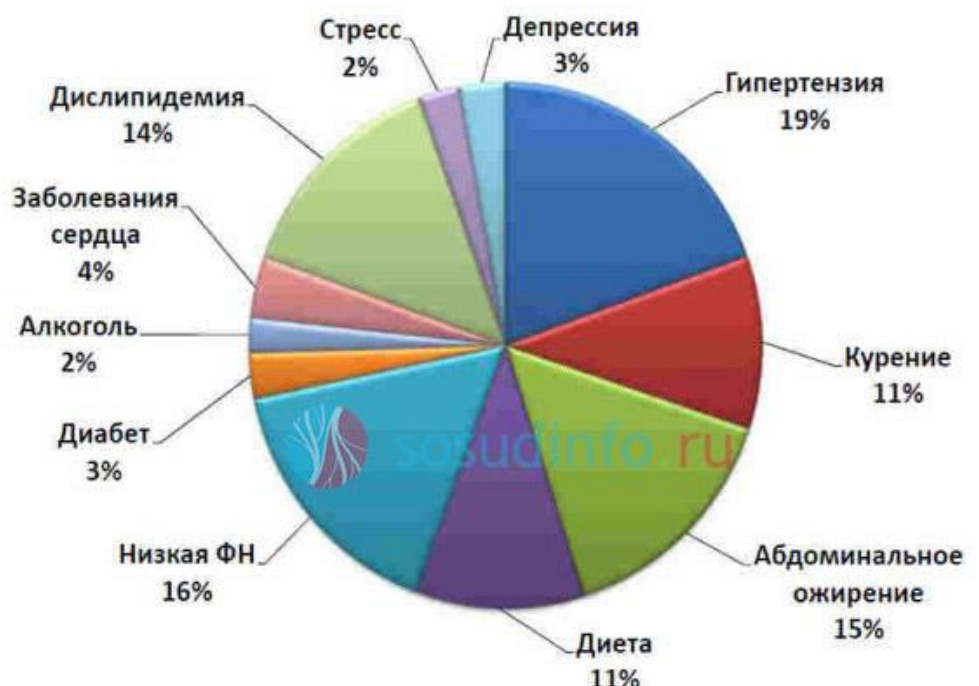
2) Поведенческие факторы:

- курение (значительно повышает возможность заболевания);
- подавленное психологическое состояние, вызванное стрессами, депрессией или хронической усталостью;
- алкоголь и наркотики;
- приём гормональных препаратов или противозачаточных средств, особенно женщинами после тридцати лет;
- избыточный вес;
- повышенная и неразумная физическая активность.

3) Метаболические факторы риска:

- гипертензия;
- дислипидемия;
- метаболический синдром;
- сахарный диабет;
- коагулопатия.

Факторы риска инсульта





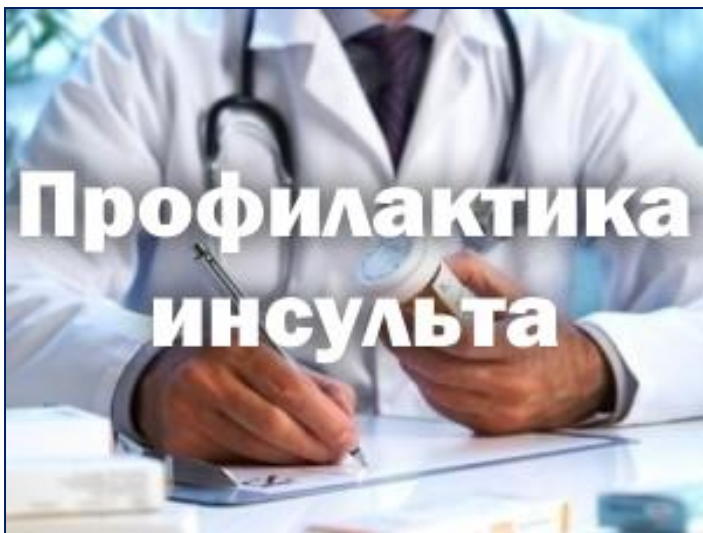
Симптомы, предвещающие инсульт

Обычно предвестниками инфаркта головного мозга являются:

- головная боль;
- общее недомогание;
- помутнение сознания на непродолжительное время.

Ишемический инсульт начинается за несколько часов, иногда его развитие происходит несколько дней. Симптомы появляются ночью или под утро. Человек бледнеет, иногда появляется синюшность, может теряться обоняние, слух, зрение, память. Частично нарушается чувствительность стороны тела, противоположной тому полушарию мозга, которое поражено инсультом.

Геморрагический инсульт появляется внезапно. Кажется, ничего не предвещает приступа, нет никаких симптомов, вызывающих подозрения. Инсульт чаще случается днём, когда физические и психические нагрузки наиболее высоки. Основные симптомы - резкие перепады температуры тела, повышенная потливость, гиперемия лица, нарушение АД и дыхания. В момент приступа возникает сильная головная боль, потеря сознания.



Меры профилактики инсульта делятся на первичные и вторичные.

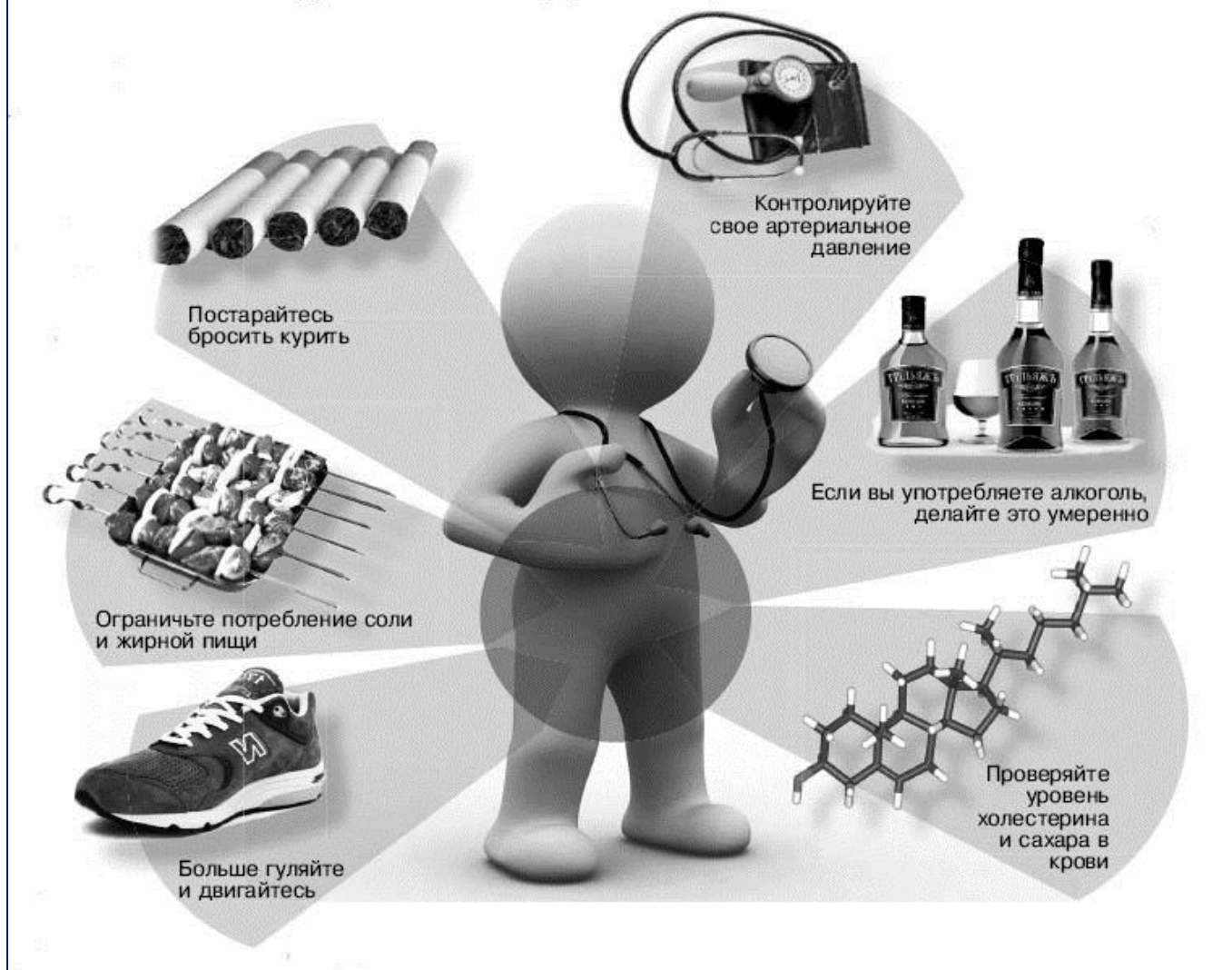
Первичные предполагают, что ранее человек не сталкивался с заболеванием, а вторичные – что болезнь уже поражала его мозг.

Первичная профилактика

Первичная профилактика направлена на предупреждение появления факторов, вызывающих недуг и включает:

- правильное питание;
- отказ от курения, алкоголя и других вредных привычек;
- избавление от лишних килограммов и занятия спортом;
- снижение продолжительности сна до 7 часов, если вы находитесь в группе риска;
- психологическое равновесие (прогулки, утренний контрастный душ, при повышенной тревожности, раздражительности, депрессивном состоянии - обращение к специалисту);
- для профилактики инсульта у женщин следует заменить или отменить оральные контрацептивы, если вы принимаете подобные препараты;
- регулярное отслеживание артериального давления;
- лечение имеющихся сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других болезней, провоцирующих инфаркт мозга;
- поддержание уровня холестерина на допустимом уровне; следить за показателями холестерина, сдавая соответствующие анализы ежегодно.

РУКОВОДСТВО ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ИНСУЛЬТА:



Вторичная профилактика

Профилактика повторного инсульта проводится в двух направлениях:

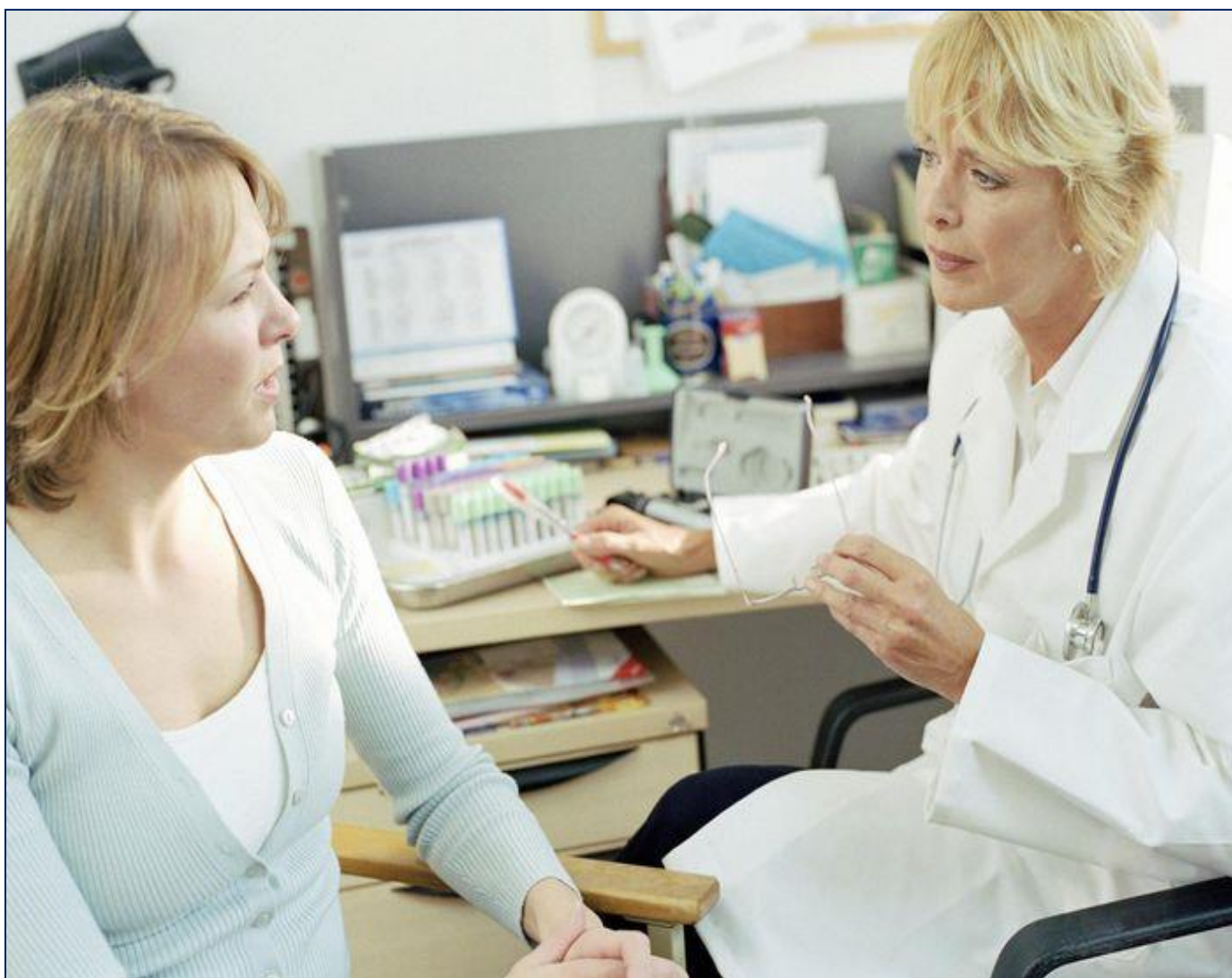
- лечение заболевания, приведшего к нарушению кровообращения в мозге;
- исключение возможности повторения инсульта.

Лечить причину инсульта нужно под наблюдением специалиста, который назначит необходимое лечение.

Чтобы исключить повторение болезни, нужно:

- отказаться от всех имеющихся вредных привычек;
- соблюдать гипохолестериновую диету, предполагающую употребление продуктов, способствующих очищению организма от холестерина;
- постепенно повышать физическую активность;
- избавиться от лишнего веса;
- регулярно обследоваться у врача.

Не забывать, что самолечение крайне опасно для здоровья. Только врач может назначить или отменить лекарства.



Как определить, что у человека инсульт

Есть такое правило: на английском оно звучит как **FAST** (ФАСТ), которое помогает понять, что нужно вызывать врачей.



■ **F - это face, лицо.** Об инсульте говорит его асимметрия. Попросите человека улыбнуться. Если улыбка неровная, это опасный признак.

■ **A - это arm.** Онемение, ограничение движений руки или ноги с одной стороны.

■ **S - это speech, речь.** Невнятная речь, её непонимание.

■ **T - это time, время.** Если вышеперечисленные признаки возникли резко, нужно немедленно вызывать «скорую помощь». Врачи сразу должны везти пациента на госпитализацию в специализированное учреждение.



Какие препараты* нужно принимать после инсульта

1 ГРУППА

■ **Препараты, снижающие давление (гипотензивные).** Они препятствуют повышению давления, держат его в норме. Пусть небольшие дозы, но принимать их необходимо всем! Доказано: это снижает вероятность повторного инсульта.

2 ГРУППА

■ **Препараты, разжижающие кровь (антиагреганты или антикоагулянты).** Необходимы перенесшим ишемический инсульт. В зависимости от причины инсульта (атеросклероз, артериальная гипертензия, мерцательная аритмия и др.) назначают антиагреганты или антикоагулянты. У трети больных с инсультом есть мерцательная аритмия: в полости сердца образуются тромбы, и, отлетая, они закупоривают сосуды головного мозга. Тогда назначаются оральные антикоагулянты. Новое поколение этих препаратов (на основе прямых ингибиторов тромбина) защищает от повторного инсульта. Такие же лекарства пациентам с мерцательной аритмией доктор назначает для профилактики первого инсульта.

3 ГРУППА

■ **Препараты, нормализующие уровень холестерина в крови (гиполипидемические).** Они необходимы определённой категории пациентов после перенесённого ишемического инсульта.

4 ГРУППА

■ **Противодиабетические препараты.** Назначаются пациентам, у которых есть сахарный диабет.

*Дозы, наименования, режим приёма всех лекарств у каждого пациента должны быть свои, в зависимости от сопутствующих заболеваний.

