

Занятие 1.

Что такое инсульт?

Инсульт или "апоплексический удар"— группа заболеваний, возникающих вследствие острого нарушения мозгового кровообращения. Для них характерно внезапное исчезновение или нарушение мозговых функций, которое может привести к летальному исходу.

Различают несколько видов инсульта:

1. Ишемический инсульт или инфаркт мозга.

Причина инсульта: острое нарушение поступления крови к определенному участка мозга. Это наиболее часто встречающийся вид инсульта, составляет около 80% всех случаев.

2. Геморрагический инсульт

При геморрагическом инсульте кровь под большим давлением выходит из поврежденного сосуда, раздвигает ткани головного мозга и образует гематому (кровояную опухоль).

Причиной геморрагического инсульта в половине случаев является разрыв сосуда в месте локализации атеросклеротической бляшки при высоком АД. Другими причинами могут быть: патологически измененная стенка внутримозговых артерий, опухоль, прием лекарственных препаратов, увеличивающих текучесть крови.

Составляют около 5% всех случаев.

Причина оставшихся 5% случаев инсультов остается неизвестной.

Транзиторную ишемическую атаку или преходящее нарушение мозгового кровообращения. Это состояние, при котором временно приостанавливается кровообращение мозга, и он не может нормально работать. Симптомы очень похожи на симптомы инсульта, но, в отличие от него, полностью проходят от 10-15 минут до 1 суток, т.к. организм еще в состоянии быстро восстановить нормальное кровообращение.

Факторы риска инсульта

Как и в любой другой болезни, у инсульта существуют модифицируемые (на которые человек может влиять) и немодифицируемые (на которые человек не может влиять) факторы риска.

Немодифицируемые факторы риска инсульта

Возраст. После 55 лет риск развития инсульта возрастает вдвое через каждые 10 лет.

Пол. Мужчины чаще болеют инсультом — 80%.

Модифицируемые факторы риска развития ишемического инсульта

Артериальная гипертензия. 5-7% гипертоников каждый год поражает инсульт. Артериальная гипертензия - самый опасный фактор долгосрочного риска инсульта.

Сахарный диабет. Это заболевания повышает в 3 раза риск развития инсульта.

Ранее перенесенный инсульт. Транзиторная ишемическая атака или ранее перенесенный инсульт повышает риск развития следующего инсульта в 10 раз. Наибольшая вероятность возникновения повторного инсульта в течение первой недели. В последующие 3 месяца вероятность инсульта - 10,5%.

Ожирение. Индекс массы тела (ИМТ) по формуле Кетле рассчитывается, как деление массы тела (кг) на квадрат роста (м). Например, для человека с массой тела в 100 кг и ростом в 1,8 м ИМТ по Кетле будет равен

$$100/(1,8)^2 = 100/3,24 = 30,8$$

Значение ИМТ по Кетле менее 19 говорит о дефиците веса; от 19 до 24 - нормальный вес; от 24 до 29 - избыток веса; свыше 29 - ожирение.

Ишемическая болезнь сердца. К этой группе болезней относят стенокардию и инфаркт миокарда, развивающиеся в результате атеросклероза сосудов сердца. Перенесенный инфаркт повышает риска развития инсульта в 3 раза. При обширном переднем инфаркте - до 20%.

Нарушение липидного обмена. Увеличение в крови "плохого" холестерина ведет к развитию атеросклероза кровеносных сосудов.

Стеноз сонных артерий. Атеросклеротические поражения сонных артерий в виде стеноза сосудов - причина 5-7% нарушений мозгового кровообращения.

Нарушение сердечного ритма. Мерцательная аритмия повышает риск возникновения инсульта в 3,6 раза. Приступы мерцательной аритмии чаще всего отмечаются ночью во время сна или рано утром, при резком повороте туловища в горизонтальном положении, после обильного приема пищи, при вздутии живота, запорах, диафрагмальной грыже, язвенной болезни желудка, физической и психоэмоциональной нагрузке, остром инфаркте миокарда, пролапсе митрального клапана.

Сердечная недостаточность. Синдром, в основе которого лежит снижение нагнетающей способности сердца, что проявляется несоответствием между потребностью организма в определенном объеме циркулирующей крови в единицу времени и возможностью сердца обеспечить этот объем. Сердечная недостаточность повышает риск развития инсульта в 3 раза.

Курение.

Алкоголь.

Употребление таблетированных противозачаточных средств и постменопаузальная гормональная терапия.

Частые стрессы.

Низкая физическая активность. Минимальной физической активностью можно считать 30 минут физической нагрузки 5 раз в неделю.

Инсульт - не заноза в пальце. Опасность его столь велика, что врачи настоятельно советуют внимательнее прислушиваться к своему организму. Ни в коем случае не отмахивайтесь от характерных симптомов, даже если они лично вам кажутся мимолетными и "незначительными".

Обратитесь за помощью к врачу, не откладывайте профилактические мероприятия.

Статью подготовила врач-невролог Силантьева О.Е.