

# ИНСУЛЬТ

## УДАР, КОТОРЫЙ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

— Такой молодой! Отчего же он умер? — спрашиваем мы, узнав о внезапной смерти знакомого человека.

— Инсульт.., — слышим в ответ и с пониманием и сочувствием киваем головой.

Самое ужасное, что это слово нас уже не пугает, оно давно переместилось из врачебной терминологии в наш бытовой разговорный словарь. А ведь это заболевание, которого можно избежать.

## ПЕРВЫЕ ТРИ ЧАСА

45-летняя Светлана знала, что у нее иногда повышается давление. Врач посоветовал пить таблетки. Но женщина старалась принимать их только в моменты обострения. Как выяснилось позже, она не всегда правильно улавливала эти моменты.

Иногда плохое самочувствие "списывала" на усталость, на недосыпание, на погоду. Но что ей было хорошо известно, так это первые признаки инсульта (в свое время такое случилось с ее отцом). А поэтому, когда неожиданно, без всяких причин, стала неметь рука и появилось непонятное и слабое пока нарушение речи, она сразу вызвала "скорую". Успела вовремя: врачи нейрососудистого отделения больницы имени Н.А. Семашко не только спасли женщине жизнь, но и смогли вернуть ее к работе.

Примерно каждые 1,5 минуты у кого-то из россиян впервые развивается инсульт. И хотя в Орловской области одни из самых низких показателей смертности от инсультов в России (195,3 на 100 000 человек, по России — 306,2), не всех удается спасти или вернуть к прежней работоспособной жизни.

Очень важно оказать помощь в первые три часа, — говорит заведующий нейрососудистым отделением больницы им. Семашко, кандидат медицинских наук, член правления национальной ассоциации по борьбе с инсультом М.А. Евзельман. — Многие просто не обращают внимания на резкое изменение своего состояния. Например, онемение одной половины тела, или руки, или ноги, нарушение речи, неожиданное ухудшение зрения. Пытаются лечиться домашними средствами, растирками, таблетками. А время идет, его потом не вернуть.

Как говорит Михаил Адольфович, в Орле давно разработана четкая и оперативная система помощи больным инсультами. У нас достаточное количество больничных коек: 40 — в городской больнице им. Семашко и 60 — в областной клинической. Есть реанимационные палаты. Не случайно два совещания неврологов России, посвященные проблемам инсультов, проходили именно в Орле, и следующее готовится тоже у нас.

После курса лечения всех работающих пациентов, перенесших инсульт, направляют на реабилитацию в санатории "Дубрава" и "Лесной". И все-таки наметилась печальная статистика и в нашей стране, и во всем мире: инсульт молодеет. В России это заболевание занимает первое

место по частоте инвалидности. Тяжелыми инвалидами остаются 10 процентов пациентов, переживших острую стадию инсульта. Утрачивают трудоспособность 60 процентов. И лишь 20 — возвращаются к прежней работе.

## КТО ПРОВОКАТОР?

Самая распространенная причина возникновения инсульта — артериальная гипертония. По-

вместе с врачом. Если у вас не один фактор, а два или больше, то помните, что риск возникновения инсульта увеличивается в 3-4 раза.

## НАЧАЛО

Распознать инсульт за неделю, день или даже час практически невозможно. Он начинается неожиданно, резко, тяжело. К сожалению, не всегда есть возмож-

понимание того, что говорят окружающие, а также внезапное нарушение зрения. Вы заметили немотивированное нарушение походки, нарушение равновесия или координации движения.

Бывает, что эти симптомы неожиданно исчезают, но это не повод для успокоения. Надо обращаться к врачу. Некоторые лекарства против инсульта помогают только в тех случаях, ко-



двляющее число пациентов — гипертоники со стажем. Но это совсем не значит, что люди с повышенным давлением должны жить в постоянном страхе. За своим давлением можно и нужно следить.

Другой фактор риска — атеросклероз, который приводит к сужению артерий.

Провоцирует инсульт и склонность организма к тромбообразованию. Это может быть варикозное расширение вен или та-

кость самому вызвать "скорую". На это просто не хватает ни времени, ни сил.

Был случай, когда инсульт случился у молодого мужчины. Он ничего не знал ни о заболевании, ни о симптомах. Ему просто стало очень плохо, и он набрал телефонный номер "03". Потом понял, что к приезду врачей может не суметь дойти до двери, а дома никого не было. Пошел открывать ее заранее. Открыл и тут же провалился в беспамятство.

**ФАКТОРЫ РИСКА:**  
гипертония, атеросклероз, курение, алкоголизм, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, постоянные стрессовые ситуации.

гда лечение начато незамедлительно.

## ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА

До приезда врача надо принять некоторые меры, чтобы хоть немного облегчить состояние больного.

При возможности уложить человека на кровать, подложив ему под голову, плечи и лопатки подушку так, чтобы угол наклона больного по отношению к кровати составлял не больше 30 градусов.

Расстегните человеку воротник, снимите ремень. Если есть съемные зубные протезы, их тоже желательно извлечь.

Необходимо открыть форточку или окно для доступа свежего воздуха. В холодное время лучше укрыть больного потеплее, но не закрывать окно.

Если появилась рвота, поверните человеку голову набок и очистите полость рта марлей или чистым носовым платком.

Давать какие-то лекарства нет смысла. Они вряд ли облегчат состояние, а могут еще и навредить.

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ

Так как ведущая причина инсульта — гипертония, значит, надо постоянно контролировать свое давление. В каждой семье должен быть аппарат для измерения давления (у всех же есть градусник для измерения температуры тела). Так вот, если давление постоянно выше 140 на 90 —

**Сразу вызывайте "скорую", если у вас или ваших знакомых появились первые тревожные признаки:**

- внезапное онемение или слабость мышц лица, руки, ноги, особенно если это происходит на одной стороне тела;
- внезапная спутанность сознания, невнятная речь;
- внезапное нарушение зрения;
- внезапное нарушение походки, равновесия.

кое заболевание сердца, как мерцательная аритмия.

Подталкивают к инсульту курение, употребление крепких алкогольных напитков, сахарный диабет, ожирение, малоподвижный образ жизни.

Сильный нервный стресс тоже может спровоцировать инсульт.

Резко увеличивает риск употребление наркотиков. У больных СПИДом частота инсульта в 30 раз больше, чем у здоровых людей того же возраста.

Вы также находитесь в группе риска, если кто-то из ваших кровных родственников перенес инсульт или инфаркт миокарда.

Если у вас имеется хоть один из перечисленных факторов, необходимо начать разрабатывать программу лечения, конечно,

Лечение и реабилитация этого молодого человека были долгими, но все кончилось благополучно (если после перенесенного инсульта вообще можно говорить о благополучии). Мужчина продолжает работать и воспитывать своих детей.

Тем не менее каждому необходимо знать первые симптомы инсульта: может, пригодится для оказания помощи другому человеку.

Необходимо срочно вызвать "неотложку", когда у вас или ваших близких появились внезапное онемение или слабость мышц лица, руки или ноги, особенно если это происходит на одной стороне тела. Если появились спутанность сознания, невнятная речь или затрудненное

имеет смысл обратиться к врачу. И надо узнать, нет ли у вас мерцательной аритмии.

Если вы человек курящий — прекратите или хотя бы уменьшите число выкуриваемых сигарет. Курение удваивает риск инсульта.

Надо узнать, какой у вас уровень холестерина. Снижение его уровня (если он был повышен) снижает и риск развития инсульта.

Даже если вам много лет, старайтесь делать посильную ежедневную зарядку или хотя бы устраивайте пешие прогулки минут по 30. Не нравятся прогулки? Найдите другое физическое увлечение. Очень полезны плавание (если есть такая возможность), велосипед, бадминтон.

Важно правильное питание, но нельзя изнурять себя диетами. Просто поменьше жирного, копченого, соленого. Например, вместо сметаны или майонеза лучше купить обезжиренный йогурт или обезжиренный творог. Перед приготовлением мяса удалите с него жир, у птицы снимите кожу.

При варке мяса смените воду перед тем, как добавить овощи. Бульон получится менее жирным и насыщенным.

Рыба и морепродукты (сколько раз об этом уже говорилось!) очень полезны, но и рыба должна быть нежирных сортов.

Избегайте "скрытых" жиров, которые прячутся в колбасе, кондитерских изделиях, мороженом, сливочном масле, животных жирах.

Желательно уменьшить потребление соли до 5 граммов в сутки.

Можно не ограничивать себя в овощах и фруктах (лучше не экзотических, а традиционных для нашей климатической зоны). Вместо сливочного масла применять растительное. Не забывайте про овсяную кашу, овсяные отруби, горох, фасоль, бобы.

Большое значение имеют положительные эмоции. Но где их брать, если каждый день сталкиваешься с проблемами? И тем не менее неврологи и психологи советуют изменить отношение к окружающим (пусть даже это будет ложное самовнушение), но не реагировать слишком бурно и болезненно на неудачи в работе, жизненные невзгоды и неурядицы в семье.

\* \* \*

Когда мы разговаривали с заведующим нейрососудистым отделением М.А. Евзельманом, его срочно вызвали в реанимацию. Накануне туда привезли 50-летнюю женщину, которая наконец пришла в себя.

Мне тоже разрешили "сделать обход", выдав белый халат.

— Как себя чувствуете? Пошевелите правой рукой, — обратился доктор Евзельман к женщине.

С правой рукой у нее получилось, левую врач приподнял сам, но она безжизненно упала на кровать.

— Эта пациентка — гипертоник со стажем, — рассказал мне Михаил Адольфович, когда мы вышли из реанимации. Говорит, не принимала лекарства, потому что они кончились. Но, скорее всего, она вообще не лечилась, слишком уж тяжелая форма. Хотя первый опасный момент прошел, и она из него выкарабкалась, а значит, есть надежда.

...В этом году 15 мая впервые отмечался Всемирный день борьбы с инсультом. И это не случайно. Сегодня инсульт объявлен глобальной эпидемией, угрожающей жизни и здоровью населения земного шара.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.