**Инсульт**

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), которое возникает в результате повреждения сосуда – сдавливания или разрыва. Происходит гибель клеток мозга. Чем больше участок поражения, тем тяжелее инсульт.

Имеется высокий риск смерти в первые несколько часов, а затем в период до 28 суток после сосудистой катастрофы.

**Виды инсультов:**

***Ишемический (инфаркт мозга)*** случается при сужении или полной блокировке тромбом просвета кровеносного сосуда шеи либо головного мозга. Развивается постепенно. Чаще всего патологический процесс происходит в ночное время суток. Около 80% всех ОНМК – ишемические. 15% из них заканчиваются летальным исходом, а у 60% пациентов остаются патологические изменения. Вероятность инсульта увеличивается при стрессовой ситуации, употреблении алкоголя, большой потери крови или при развитии инфекционного заболевания. У 25% пациентов происходит повторный инсульт в течении первого года после первого, у половины повторное нарушение мозгового кровообращения происходит в течение пяти лет.

***Геморрагический*** – в головном мозге происходит кровоизлияние из-за разрыва стенки сосуда, вследствие чего сдавливаются нервные ткани, формируется отек мозга и происходит смещение мозговых структур. Человек может упасть в обморок. Развивается внезапно и быстро, в любое время суток. Он происходит реже ишемического, но почти 70% пациентов умирают в течение первых суток, а 80% из оставшихся остаются инвалидами.

**Симптомы, признаки инсульта:**

* слабость, онемение, утрата чувствительности и подвижности одной половины тела, лица, руки, ноги; иногда – потеря сознания;
* асимметрия лица; головная боль интенсивная;
* нарушение речи – говорит «с трудом», речь невнятная; «забыл» как писать и читать;
* ухудшение четкости зрения или зрение полностью отсутствует с одной стороны;
* головокружение, нарушение равновесия «стоя» или при ходьбе;
* тошнота, рвота, нарушение глотания;
* судороги; нарушение дыхания – не ритмичное;
* нарушения мочеиспускания и дефекации.

**Факторы риска:**

* мужчины от 45 до 59 лет; возраст от 70 лет и старше (для обоих полов);
* гипертоническая болезнь, резкое снижение артериального давления;
* заболевания сердца и сосудов - ИБС, инфаркт, протезы клапанов сердца и сосудов;
* атеросклероз, сахарный диабет, избыточная масса тела; малоподвижный образ жизни;
* длительный прием противозачаточных или снижающих свертываемость крови средств;
* нарушение свертываемости крови; повышенное содержание холестерина;
* варикозная болезнь; тромбы в кровеносных сосудах;
* хирургические операции;
* частые стрессовые ситуации; регулярное переутомление; чрезмерные физические агрузки;
* остеохондроз шейного отдела, особенно с повреждением позвоночной артерии;
* опухоли сосудистого типа - лейкоз и др., злокачественные опухоли;
* заболевания соединительной ткани;
* как результат тяжелой черепно-мозговой травмы;
* злоупотребление спиртными напитками - повышает риск на 40%, курение, прием наркотиков;
* наследственность, метеозависимость.

Лечение инсульта проходит в стационаре или дома под наблюдением врача.

### Реабилитация

Около 60% больных, перенесших инсульт, имеют стойкие неврологические нарушения - парезы и параличи. Нарушение координации, падения, переломы. Затрудненное глотание, речевые и зрительные расстройства, эмоциональные (депрессия) нарушения. Среди пациентов, перенесших ОНМК 31% нуждаются в постоянном уходе, 20% имеют выраженные ограничения мобильности и только 8% - возвращаются к труду.

Чтобы вернуть возможность выполнять привычные действия, двигаться, пациенты проходят длительное восстановление. В помощь: массаж, физиотерапия, мануальная терапия, иглоукалывание, гирудотерапия, логопед, лечебная физкультура.

**Профилактика**

Инсульт - очень опасное заболевание, поэтому так важно заниматься его профилактикой. Советы врачей просты, и если их придерживаться, можно существенно снизить риск возникновения ОНМК:

* Контролировать уровень артериального давления;
* Сбалансированное питание. Потреблять продукты, богатые калием, магнием, антиоксидантами, омега кислотами.

Ограничить количество соли (в сутки не более 5 гр), исключить продукты, содержащие заменители молочного жира, фаст фуд, консервированные продукты;

* Следить за весом; Ежедневно заниматься физической культурой;
* Отказаться от вредных привычек употребление алкоголя, табакокурение.
* Соблюдать режим труда и отдыха. Избегать стрессовых ситуаций. Отдыхать, высыпаться, чаще гулять на свежем воздухе;

Людям, которые находятся в зоне риска и имеют серьезные заболевания, необходимо регулярно проходить профилактические осмотры у врачей и получать квалифицированную медицинскую помощь.

**Никто не позаботиться о твоём здоровье, кроме тебя самого*.***

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.