

Как избежать инсульта



Инсульт – это острое нарушение кровообращения головного мозга. Бывает два вида инсультов: геморрагический и ишемический. При геморрагическом – сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг, а при ишемическом – сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения. Оба типа инсульта вызывают повреждение клеток головного мозга – нейронов, часть из которых погибает. Проявляется инсульт нарушением функций головного мозга: слабостью в конечностях, выпадением полей зрения, изменением или отсутствием речи и другими симптомами.

Ежегодно в Удмуртии регистрируется около 6000 инсультов, т.е. в среднем, 16 инсультов в день. Статистика неумолима: инсульт может случиться с каждым, независимо от пола, возраста, национальности или социального положения. Если раньше инсульт встречался в основном у пациентов старше 60 лет, то сейчас каждый третий пациент в возрасте от 35 до 50 лет.

Чем опасен инсульт? Из 100 человек, перенесших инсульт:

- 17 – погибают в первые 30 дней инсульта;
- 20 – погибают от осложнений в течение года после инсульта;
- 10 – становятся полными инвалидами: не могут самостоятельно двигаться, принимать пищу, говорить;
- 20 – способны себя обслуживать, но вернуться к привычному образу жизни уже не в состоянии;
- 23 – частично восстанавливаются после инсульта, могут работать и вести привычный образ жизни, но всю оставшуюся жизнь вынуждены принимать лекарства для профилактики повторного инсульта и состоять на учете у невролога;
- 10 – возвращаются к работе и прежнему образу жизни

Как определить инсульт

Это может сделать каждый! Люди часто не замечают ранних признаков и не обращаются за медицинской помощью. Распознать симптомы инсульта может любой, кто находится рядом и знает симптомы:

- Попросите человека улыбнуться. Вас должно насторожить, если лицо при этом становится несимметричным, а улыбка – кривой.
- Попросите человека вытянуть обе руки вперед. Если одна рука опускается или не поднимается совсем, если человек чувствует слабость, онемение в конечностях одной половины тела, это также повод заподозрить инсульт.
- Попросите человека что-нибудь сказать. При инсульте речь будет невнятной, или человек совсем не сможет говорить, или не понимает речь других.

Если все 3 симптома налицо, вероятность инсульта 90%.

Неотложные действия при инсульте

- Немедленно вызвать скорую помощь (только в течение первых 2 часов изменения в мозге обратимы и квалифицированная медицинская помощь в это время значительно увеличивает шансы выжить и вернуться к нормальной повседневной жизни).
- Уложить больного и обеспечить ему доступ воздуха. Помните! Нельзя упустить время! - 03 или 112

Жителям нашей республики доступны все виды современной помощи при инсульте, начиная с медикаментозного консервативного лечения и включая нейрохирургические и внутрисосудистые операции. Главное – обратиться вовремя!

Почему инсульт легче предупредить, чем лечить?

Головной мозг управляет всеми функциями нашего организма. Ни один орган не может работать без участия головного мозга. Клетки головного мозга очень чувствительны к недостатку кислорода и питательных веществ. При инсульте очень быстро происходит гибель нервных клеток в пострадавшей части головного мозга, что приводит к нарушению тех функций, за которые отвечала эта часть. При обширном инсульте эти нарушения несовместимы с жизнью и человек погибает. На восстановление утраченных функций уходят многие месяцы или годы, требующие физических и моральных усилий всех членов семьи и значительных материальных затрат. Часть потерянных функций восстановить невозможно и человек становится инвалидом, нуждающимся в уходе, на всю оставшуюся жизнь. При повторном инсульте шансы выжить и восстановить функции значительно меньше.

Вы находитесь в группе риска, если:

- Имеете повышенное артериальное давление. Риск инсульта у пациентов с гипертонией в 2,7 раза выше. Около половины больных гипертонией знают о своем повышенном артериальном давлении, и только 10-15% хорошо обследованы и получают соответствующее лечение.
- У Вас аритмия, порок сердца, или Вы перенесли инфаркт.
- Ведете малоподвижный образ жизни.
- Употребляете в пищу много жирного, сладкого, острого, соленого.
- Курите.
- Злоупотребляете алкоголем.
- У Вас сахарный диабет.
- У Вас Высокий уровень холестерина.
- Один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт.
- Вы женщина и применяете гормональные контрацептивы без врачебного контроля (риск возрастает, если Вы курите и/или страдаете варикозным расширением вен).

Как предупредить инсульт?

1. Контролируйте свое артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы крови.
2. Правильно питайтесь: основа питания – богатые клетчаткой фрукты, овощи и злаки, меньше мяса, предпочтение белому мясу и морской рыбе, животные жиры лучше заменить растительными, поваренную соль употреблять не больше шести граммов в сутки, чувство голода надо утолять фруктами, овощами, продуктами с низким содержанием жира.
3. Если Вы курите, бросьте курить.

4. Ограничьте употребление алкоголя.
5. Контролируйте свой вес.
6. Будьте осторожны: у женщин ишемические инсульты могут развиваться при длительном приеме оральных контрацептивов, особенно если женщина еще курит и страдает варикозным расширением вен ног.
7. Жизненно необходимы регулярные физические нагрузки – ежедневная пешая прогулка в течение 30 минут. Минимальная физическая активность- 30 минут физической нагрузки 5 раз в неделю.
8. Необходимо строго соблюдать врачебные рекомендации и регулярно принимать медикаменты, если у вас артериальная гипертензия, сахарный диабет, нарушение сердечного ритма.
9. После 45 лет проходите плановое медицинское обследование раз в год для контроля факторов риска и назначения необходимого лечения.

Наш мозг имеет запас прочности для активной и долгой жизни, и мы должны научиться сохранять его. Будьте внимательны к себе и своим близким! Желаем вам крепкого здоровья!

Н.В. Комиссарова

Руководитель Регионального сосудистого центра, доцент кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики Ижевской государственной медицинской академии

Острые сосудистые катастрофы



Изо дня в день мы расстаёмся со своим здоровьем: курение, неправильное питание, раздражительность, длительные стрессы, повышенное артериальное давление, ожирение, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, отсутствие положительных эмоций, злоупотребление спиртным... Помните, эти факторы могут привести к трагедии.

Инсульт (острое нарушение кровообращения головного мозга)

Как может проявиться:

1. Внезапное онемение или слабость мышц руки, ноги; особенно если все симптомы с одной стороны.
2. Перекос лица.
3. Нарушение собственной речи или не понимание речи других.
4. Внезапная сильная головная боль, спутанность или потеря сознания.
5. Внезапное нарушение походки, потеря равновесия, нарушение координации движения.
6. Внезапное нарушение зрения одного или обоих глаз, ощущение двоения в глазах.

Что делать?

1. Немедленно обратитесь к врачу: вызовите «Скорую»!!! Необходимо оказать квалифицированную медицинскую помощь в течение ближайших 4 часа. Возможно, потребуется срочная госпитализация!!!
2. Измерьте артериальное давление. Если верхний показатель выше 200 мм. рт. ст. – примите лекарство «от давления», которое обычно принимаете.
3. Соблюдайте строгий постельный режим до прихода врача, обеспечьте доступ свежего воздуха.

Инфаркт миокарда (омертвление участка сердечной мышцы)

Как может проявиться:

1. Приступ сильной давящей или жгучей боли, сжимающего, щемящего, ломящего и изжогоподобного характера.
2. Боль за грудиной. Может быть в нижней части грудины вместе с верхней частью живота.
3. Боль отдаёт под левую лопатку, в левое плечо, левую половину шеи и нижней челюсти.
4. Боль сопровождается ощущением тоски и тревоги.
5. Одышка или слабость («ноги, как ватные, не мог стоять»).

Потливость («пот насквозь прошиб»).

Что делать?

1. Немедленно вызовите «Скорую»!!! 03 – с городского телефона, 112 – с мобильного телефона
2. Примите аспирин и нитроглицерин!
3. Примите полулежачее положение!
4. Обеспечьте доступ свежего воздуха!

Чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми:

- Откажитесь от курения и алкоголя!
- Следите за артериальным давлением и весом!
- Регулярно проходите медосмотр, контролируйте уровень холестерина и сахара в крови!
- Избегайте стрессов и гиподинамии!

БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Правила безопасного питания при сердечно-сосудистых заболеваниях

1. Ограничивайте употребление соли

Безопасное количество поваренной соли - до 5г (чайная ложка без верха) в сутки.



- Помните, что соль содержится в полуфабрикатах, в готовых блюдах и продуктах (хлеб, колбаса, копчености и т. д.). Огромное количество соли содержится в снеках: чипсах, сухариках, закусках к пиву и т.д.
- Готовьте пищу без соли, а уже затем ее подсаливайте, так как соль задерживает жидкость в организме.
- Для улучшения вкусовых качеств пищи в нее можно добавлять лимонный и другие кислые соки, клюкву, пряности – лавровый лист, укроп, петрушку, гвоздику, мяту, лук, чеснок, хрен, сладкий и горький перец.

2. Употребляйте пищу, не повышающую холестерин крови

Содержание холестерина в крови выше нормы (5,2 – 5,8 ммоль/л) приводит к неблагоприятным последствиям: образованию атеросклеротических бляшек в артериях, и препятствие току крови. Стенка сосуда при этом становится плотной и толстой, теряется ее способность реагировать на изменения атмосферного давления при перемене погоды или при психоэмоциональных перегрузках.

- Ограничьте употребление продуктов с повышенным содержанием холестерина. Это - сливочное масло, сметана, яйца, макаронные и другие мучные изделия, сладости.
- Отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам, нежирным сортам мяса, птицы, рыбы, морепродуктам.
- Увеличьте в рационе количество овощей, фруктов, ягод, зелени, серых каш (овсяная, гречневая, перловая).
- Употребляйте продукты, снижающие холестерин крови – грейпфрут, чеснок, морская капуста, жирные сорта морской рыбы.

3. Ограничивайте потребление сладкого

Безопасное количество сахара в сутки составляет 6 - 10 чайных ложек. Увеличение потребления сахара в 1,5-2 раза больше нормы способствует росту заболеваемости атеросклерозом в 10-15 раз.

- Рекомендуется ограничить употребление сахара и сахаросодержащих продуктов.
- Лучше вообще отказаться от сахара и заменить его медом, изюмом, курагой, инжиром, черносливом.

4. Выбирайте правильные способы приготовления пищи

- Старайтесь не жарить пищу. Отдавайте предпочтение отвариванию, запеканию, приготовлению на пару или в микроволновой печи.
- Перед приготовлением срезайте жир с мяса, а с птицы снимайте кожу.
- Охлаждайте мясной бульон и снимайте с него верхний слой жира, или варите суп на втором бульоне.
- Варите суп на воде, а отваренное отдельно мясо добавляйте уже в готовый суп.
- Мясо запекайте на решетке, чтобы жир стекал вниз, подавайте к мясу овощи.
- Вместо майонеза заправляйте овощные салаты лимонным соком оливковым маслом и специями.

Если у вас повышается артериальное давление



День и ночь без остановки на протяжении всей нашей жизни сердце перекачивает кровь, чтобы снабдить все органы и ткани кислородом и питательными веществами. Давление, которое оказывает поток крови на стенку кровеносного сосуда, называют артериальным. Во время сокращения сердца давление бывает наибольшим и называется систолическим или верхним. Когда сердце расслабляется, давление крови становится наименьшим, еще его называют диастолическим или нижним.

Какое давление считается оптимальным?

В норме артериальное давление (АД) у взрослых составляет 120/80 мм рт. ст. Оно может снижаться в покое или во время сна и повышаться при волнении или физической нагрузке. Однако в этих случаях давление повышается лишь временно и быстро возвращается к исходному уровню. Артериальное давление 140/90 мм рт. ст. и выше считается повышенным.

Что происходит, когда давление повышается?

В начале как будто ничего страшного. Но и ржавчина разъедает железо постепенно. Само по себе повышенное АД может не вызывать у человека никаких неприятных ощущений. Но при этом в кровеносных сосудах, а затем в сердце, головном мозге, почках и сетчатке глаза происходят серьезные нарушения их строения и функций. Эти органы так и называют: органы-мишени. Если не лечить гипертонию, могут развиваться осложнения – стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность, снижение зрения.

Что делать, если вы обнаружили у себя повышенное артериальное давление?

Нужно его снижать. В этом вам поможет врач. Самим лечиться от гипертонии опасно. Но кое-что вы можете сделать сами. Изменение образа жизни – первое и неперемное условие успеха в борьбе с болезнью! Это совершенно необходимо, как бы ни было трудно изменить привычки.

Вы сможете помочь себе, если будете следовать нашим советам:

Совет первый: обратите внимание на характер питания.

Необходимо ограничить потребление:

- поваренной соли до 5 г (чайная ложка без верха) в сутки и продуктов, содержащих ее в большом количестве – колбасы, копчености, сыр, консервы. Замените соль приправами, хреном, чесноком, красным стручковым перцем, зеленью;
- жирных сортов мяса, сливочного масла, сахара, мучных и кондитерских изделий, сладких напитков, конфет;

- жидкости до 1,5 л в сутки, исключить крепкий чай, кофе, газированные и алкогольные напитки.

Необходимо увеличить потребление:

- продуктов, богатых солями калия и магния – сухофрукты, фасоль и горох, отруби, морская капуста, томаты, свекла, абрикосы, персики, смородина, клюква, укроп, петрушка;
- овощей, фруктов, проросших зерен пшеницы и овса, орехов, семян подсолнечника;
- нежирных сортов мяса и птицы;
- молока и молочных продуктов с низким содержанием жира, творога;
- рыбы и морепродуктов.

Совет второй: обратите внимание на свой вес.

Если у вас избыточный вес, надо худеть. Снижение веса не только приводит к снижению АД, но и благотворно влияет на обмен холестерина. Лишний вес мешает работе сердца. Основные принципы снижения избыточного веса - низкокалорийная диета, оптимальная двигательная активность и использование разгрузочных дней не чаще 1 раза в неделю (яблочный, огуречный, арбузный, кефирный, творожный, салатный и другие).

Существует показатель, определяющий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это соотношение окружности талии к окружности бедер. Риск развития артериальной гипертонии возрастает, если индекс «талия/бедра» у мужчин больше или равен 0,9, а у женщин - 0,8. Талия у мужчин не должна быть больше 102 см, а у женщин - больше 88 см.

Контролировать массу тела поможет расчет индекса массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \text{Вес в килограммах} / \text{квадрат роста в метрах}$$

Нормативные показатели ИМТ от 20 до 25.

Совет третий: повышайте повседневную двигательную активность.

Дозированная физическая нагрузка приводит к улучшению самочувствия и снижению АД. Выбирайте динамические виды движения – быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, игровые виды спорта. Оптимальный вариант их выполнения – когда пульс не превышает 120-150- ударов в минуту, продолжительность выполнения – 40-60 минут, а частота повторений – 3-5- раз в неделю. При физической нагрузке должна сохраняться способность разговаривать. Восстановление исходных показателей пульса и дыхания в норме занимает 5-10 минут.

Совет четвертый: научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

Стресс и волнения способствуют стремительному подъему АД. Особенно неприятны хронические стрессы. Лучшее средство от них - доброжелательность и улыбка. Встали утром и улыбнулись просто так. Улучшат настроение, уменьшат раздражительность, беспокойство и снимут стресс ежедневные занятия физкультурой. Важно научиться философски относиться к стрессам: не можете изменить ситуацию – поменяйте отношение к ней.

Окружайте себя приятными людьми. Прочные дружеские связи, доброжелательные отношения с близкими, друзьями, соседями, коллегами по работе помогают преодолевать тревогу, беспокойство и депрессию. Отмечайте памятные даты и праздники в кругу семьи.

Побольше положительных эмоций! Оглянитесь вокруг, полюбуйтесь на окружающую вас природу, послушайте пение птиц. Научитесь улыбаться, будьте оптимистом, живите сегодня! Радуйте окружающих людей добрым словом. Результат - психологическая разрядка, снятие напряжения и нормализация давления.

Совет пятый: полноценно отдыхайте.

Отдыхать надо обязательно. Рекомендуются спать не менее 8-9 часов. Планируя день, предусмотрите 1-1,5 часа для отдыха. После любого напряжения должно следовать расслабление.

Совет шестой: необходимо избавиться от вредных привычек.

Под влиянием никотина, окиси углерода и других токсичных веществ табачного дыма учащается сердцебиение, повышается свертываемость крови, что увеличивает риск закупорки сосудов сердца, мозга, почек, изменяется состояние сосудов. У курящих риск развития инфаркта и инсульта в 12 раз выше, чем у некурящих. Ограничьте и прием алкоголя. После употребления спиртных напитков также учащается сердцебиение, повышается АД, угнетается деятельность нервной системы.

Совет седьмой: строго следуйте всем советам врача и регулярно контролируйте свое артериальное давление.

Гипертония - это хроническое заболевание. Эта болезнь не может быть излечена подобно какой-либо острой инфекции. Регулярно принимайте назначенные врачом лекарства. Необходимо иметь дома тонометр, ежедневно измерять артериальное давление на обеих руках и вести дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля

Дата/Время	Самочувствие (жалобы)	АД	Пульс	Препарат	Рекомендовано
------------	--------------------------	----	-------	----------	---------------

Совет восьмой: пройдите обучение в Школе для пациентов с артериальной гипертонией.

На занятиях в Школе здоровья можно узнать о факторах риска при артериальной гипертонии, особенности питания, двигательной активности при повышенном артериальном давлении, о способах снижения психоэмоционального напряжения, научиться правильно измерять давление. Чтобы пройти обучение, необходимо обратиться в регистратуру поликлиники по месту медицинского обслуживания или в отделение/кабинет медицинской профилактики.

Если вы выполняли все эти рекомендации, но ваше давление не достигло нормы, не отчаивайтесь. Регулярно принимайте назначенное доктором лечение и не забывайте аккуратно соблюдать перечисленные выше правила. Вы непременно достигнете результата, но это будет позднее.

