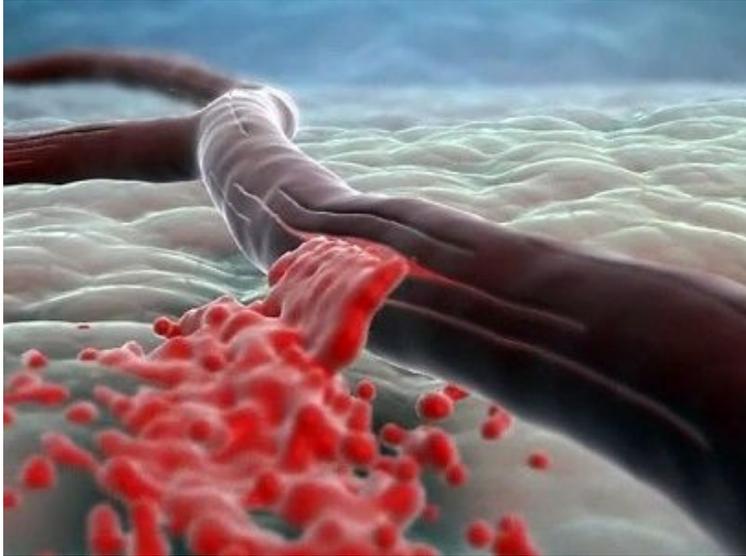




# **Школа здоровья «Что надо знать про инсульт»**

**Региональный сосудистый центр,  
г.Йошкар-Ола,  
Республика Марий Эл**

# Что такое инсульт?

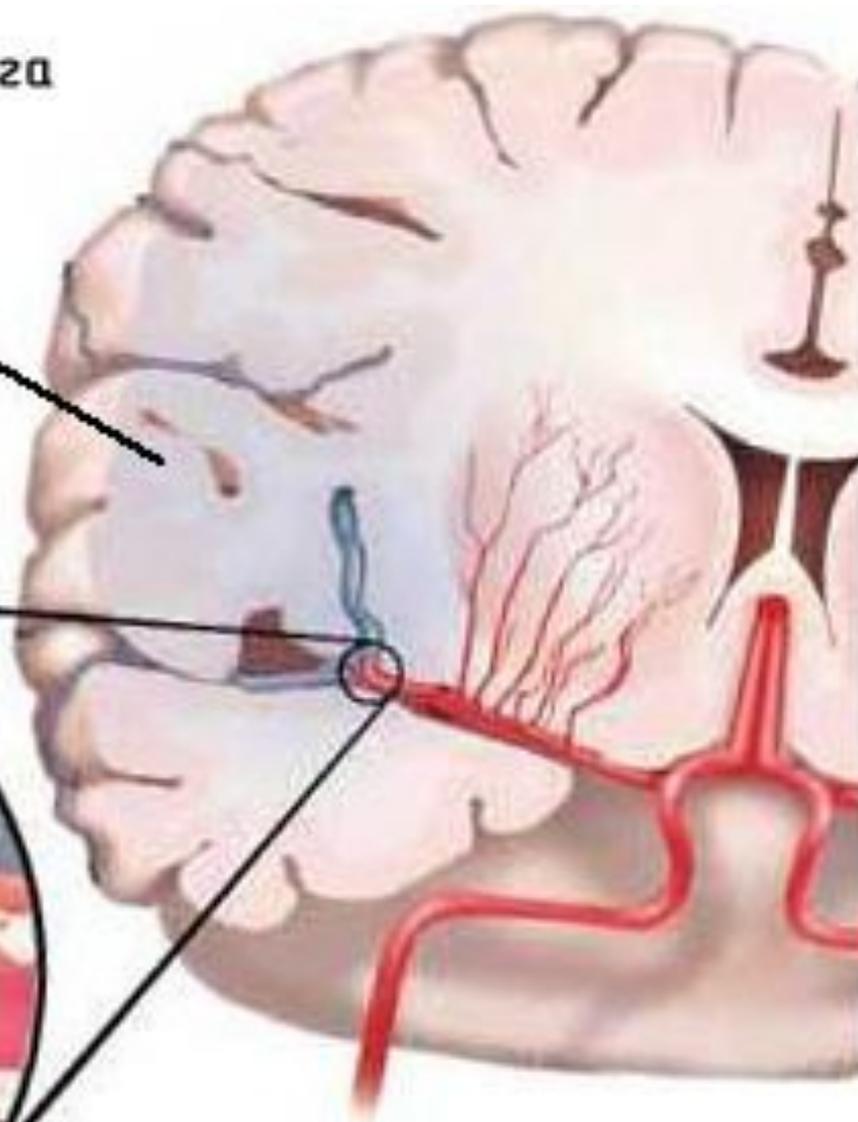


Это внезапно возникающее состояние, при котором происходит нарушение нормального кровообращения в сосудах, «питающих» головной мозг

# Какие бывают виды инсульта?

- **Ишемический** – самый частый вид ( ~75% случаев), который возникает из-за появления **тромба в просвете артерии**, питающей мозг
- **Геморрагический** вид или кровоизлияние в мозг (встречается ~в 15% случаев), возникает **при разрыве одной из артерий головного мозга**
- **Транзиторная ишемическая атака** –

В обескровленном участке мозга  
нервные клетки начинают  
отмирать, развивается  
некроз тканей



Кровяной сгусток блокирует  
кровеносный сосуд и кровь  
дальше не проходит

# Чем опасен инсульт?

В зависимости от того, насколько велики размеры инсульта и место его расположения, нарушения могут быть от легкой слабости в руке и/или ноге до полной потери сознания

Если размеры инсульта большие или он возник в жизненно важной зоне головного мозга, может наступить смерть

# Как проявляется инсульт?

- Головокружение, потеря равновесия и координации движения
- Проблемы с речью
- Онемение, слабость или паралич одной стороны тела
- Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие
- Внезапная сильная головная боль

# Как заподозрить инсульт?

1. Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы

При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой

складки на лбу  
сглажены



веко не опускается

лицо  
искривлено

невозможно  
показать зубы  
или улыбнуться

# Как заподозрить инсульт?

2. Попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении ~10 сек.

При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно

Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта

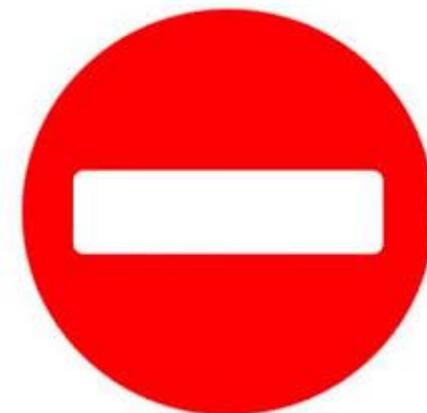
# Как заподозрить инсульт?

3. Попросите повторить какое-нибудь предложение, например: «В лесу родилась ёлочка» или «На улице – хорошая погода»...

Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей

# Что нельзя делать при подозрении на инсульт?

- Думать: «Потерплю немного, и все как-нибудь пройдет», принимать обезболивающие средства
- Самому садиться за руль и ехать в ближайшую поликлинику или больницу
- Принимать алкоголь



# Что нужно сделать при подозрении на инсульт?



- Без промедления вызываем «скорую»

Если инсульт вызван закупоркой артерии, то оптимальное **время для восстановления** кровотока в закрытой тромбом артерии — **не более 4,5 часа**

Если инсульт вызван разрывом сосуда, то «на счету» каждая минута

- Собираем все имеющиеся дома медицинские документы и кардиограммы

Они помогут врачам быстро оценить ситуацию

- Встречаем «скорую»



# **Первая помощь при инсульте – до приезда «03»**

- **Если человек в сознании, уложите его так, чтобы плечи и голова находились слегка повыше тела, это снизит давление крови на головной мозг**

**Самостоятельное передвижение пациента, может усугубить состояние**



## **Первая помощь при инсульте – до приезда «03»**

- **Обеспечьте свободу дыхания:  
расстегните верхнюю одежду, тугий  
пояс, также обеспечьте приток  
свежего воздуха в помещение, где  
располагается больной (открыть  
форточку, окно, дверь)**

# Первая помощь при инсульте – до приезда «03»

- Удалите изо рта все, что может мешать нормальному дыханию (слюна, кровь, слизь, пища)

Если у больного началась тошнота или рвота, то голову нужно осторожно перевернуть набок, это позволит защитить дыхательные пути от рвотных масс

После того, как приступ рвоты прекратился, нужно как можно лучше очистить рот больного



# Первая помощь при инсульте – до приезда «03»

- Если человек без сознания, но дышит самостоятельно, то надо повернуть его на бок, чтобы голова лежала на руке и была наклонена вперед, а ногу согнуть в колене, так, чтобы она не позволила больному перевернуться



# Первая помощь при инсульте – до приезда «03»

- Если дыхание отсутствует, то необходимо провести искусственное дыхание и массаж сердца

Однако эти мероприятия следует проводить только в том случае, если Вы умеете их делать!



# **Восстановление после инсульта**

**Необходимо помнить!**

- **Восстановление после инсульта – процесс долгий и не всегда благодарный**
- **Исход восстановления после инсульта находится «в руках его родственников»**
- **Дальнейшая судьба больного с инсультом зависит от его близких**

# Семейный Кодекс РФ

- **п.1 ст.87 «Обязанности совершеннолетних детей по содержанию родителей»:**

«Трудоспособные совершеннолетние дети обязаны содержать своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них»

# Семейный Кодекс РФ

- **п.1 ст. 88** «Участие совершеннолетних детей в дополнительных расходах на родителей»:

«При отсутствии заботы совершеннолетних детей о нетрудоспособных родителях и при наличии исключительных обстоятельств (тяжелой болезни, увечья родителя, необходимости оплаты постороннего ухода за ним и других) совершеннолетние дети могут быть привлечены судом к участию в несении дополнительных расходов, вызванных этими обстоятельствами»

# **Это важно!**

- **Активная реабилитация идет первые 12 месяцев после инсульта, причем в первые 6 месяцев процесс идет наиболее быстро**
- **Восстановление речи возможно в значительно более расширенные сроки – в первые 2 года**
- **Важно не упустить это время!**

# **Первым помощником должен быть родственник**

**Вопрос: «Почему родственник? Ведь существуют медицинские работники!»**

**Ответ: Человек, попав в беду, а инсульт является бедой, ищет помощи у самых близких и родных. Чужие люди всегда будут чужими...**

**Не лишайте своих близких надежды!**

# Факторы риска инсульта

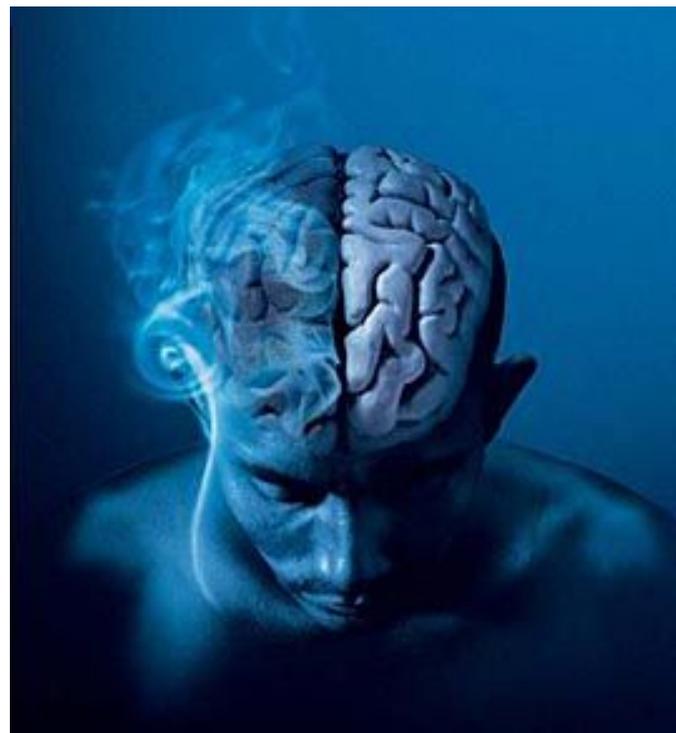
- **Высокое артериальное давление (артериальная гипертензия)**

**Это самый частый фактор риска у лиц, заболевших инсультом**



# Факторы риска инсульта

- Курение



**У курящих людей инсульт случается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих**

# Пассивное курение

При оценке влияния на некурящих ученые из университета Южной Каролины (Чарлстон) пользовались данными исследования «Причины географических и расовых различий инсульта» (Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke, REGARDS).

В исследовании участвовали 22 000 человек **риск инсульта у некурящих людей**, если они регулярно оказывались в роли пассивных курильщиков, **возрастал на 30 %**

univadis®

сервис предоставлен  MSD

(14.07.2015)

# Это интересно!

Исследователи из Portland State University in Oregon, USA установили, что при испарении жидкости, входящей в состав электронной сигареты в процессе имитированного курения происходит деградация пропиленгликоля с образованием формальдегида –  
«New England Journal of Medicine»

---

Hidden Formaldehyde in E-Cigarette Aerosols - New England Journal of Medicine, 2015; DOI: 10.1056/NEJMc1413069

# Вред кальяна сравним с последствиями курения обычных сигарет

**Состав дыма:** монооксид углерода, никотин, табак-специфичные нитрозамины, летучие альдегиды, а также полициклические ароматические углеводороды, обладающих канцерогенным действием



---

Nicotine and Carcinogen Exposure after Water Pipe Smoking in Hookah Bars.  
Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2014. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-13-0939

---

**+ возможность заразиться туберкулезом!**

# Диабет

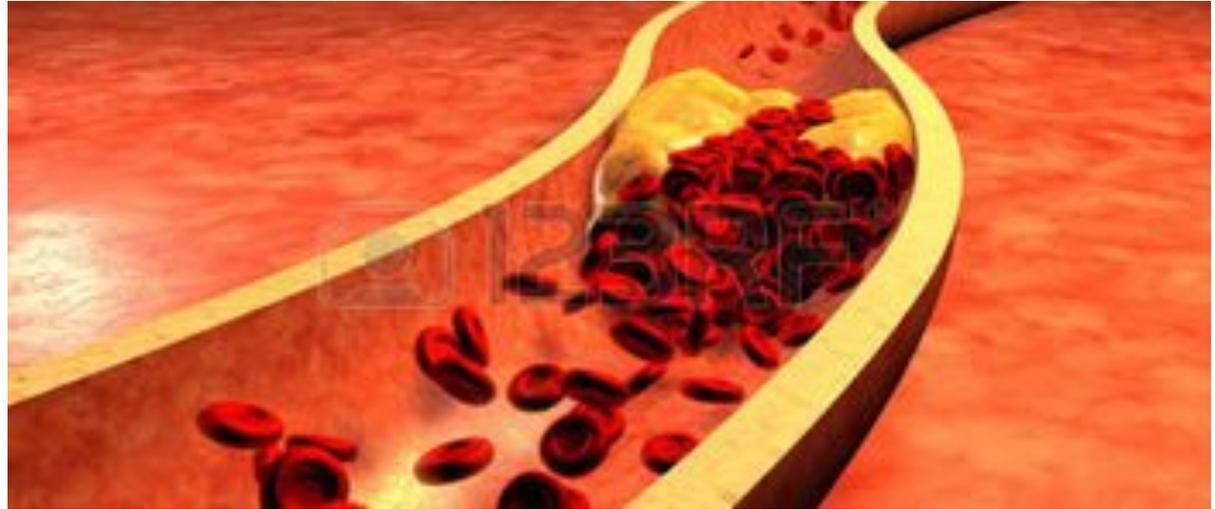
---



---

**Больные диабетом страдают от  
инсульта  
в 2,5 раза чаще, чем другие люди**

# Высокий уровень холестерина



**Для здоровых людей целевой уровень  
общего холестерина должен быть менее  
5,2 ммоль/л, для «сердечников» — менее  
4,2 ммоль/л**

# Избыточный вес



Абдоминальный тип ожирения - **чаще** развивается сахарный диабет, гипертония, инфаркт и инсульт

**Плохо**, когда окружность талии у мужчин **>102 см**, а у женщин **> 88 см**



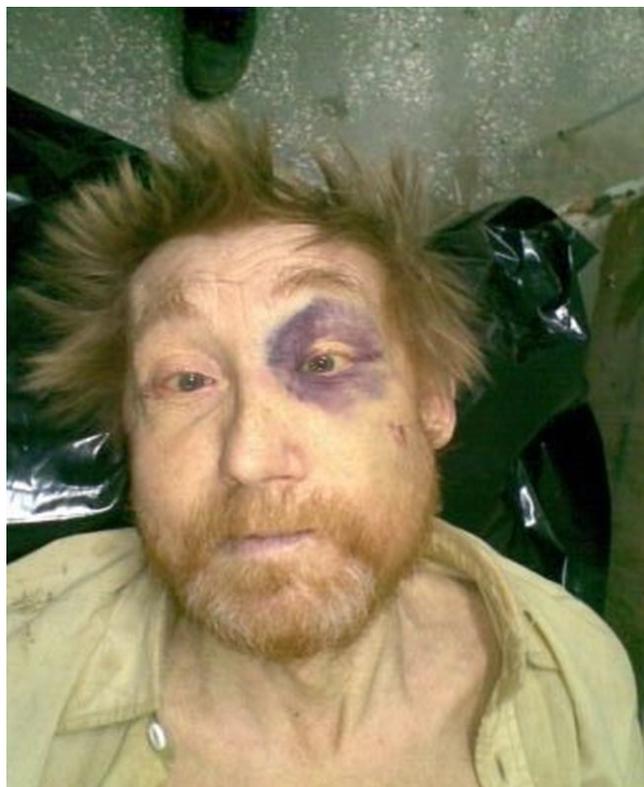
# Нарушения сердечного ритма



У пациентов с мерцательной аритмией **риск инсульта в 5 раз выше**, чем у всех остальных людей, а сам инсульт имеет тяжелое течение:

- **30%** случаев заканчиваются СМЕРТЬЮ,
- **каждый второй** - тяжелый инвалид

# Употребление алкоголя



**Риск инсульта у людей пьющих в 4-5 раз выше**, это подтвердили еще в советские времена В. М. Банщиков. Г. М. Энтин, И. В. Стрельчук

## Ох, уж эти женщины...



Была выявлена статистически значимая связь между потреблением спиртного и смертностью от рака

При потреблении более 2 доз алкоголя в неделю риск увеличивался почти в **1,5 раза**

---

- «A 32-year longitudinal study of alcohol consumption in Swedish women: Reduced risk of myocardial infarction but increased risk of cancer» - Scandinavian Journal of Primary Health Care, 2015; doi: 10.3109/02813432.2015.1067515

# Первичная профилактика

Направлена на устранение факторов  
риска

В рамках первичной профилактики  
целесообразны и **оправданны все**  
**способы воздействия** на сферу жизни



# **Наиболее эффективный способ – изменение образа жизни**

***Формула: «Снижение массы тела + отказ от курения + физическая активность более эффективнее лекарств», является аксиомой***  
***Но, «Изменения образа жизни + регулярная обоснованная превентивная лекарственная терапия = дополнительные 8–10 лет жизни»***

# Нормализация артериального давления



- Регулярный и пожизненный (а не от случая к случаю) прием препаратов, снижающих А/Д
- Если А/Д плохо поддается снижению в течение 2 недель, то надо либо увеличивать дозу препарата, либо назначать еще 1 препарат, либо заменять на другой
- Нельзя говорить, что «... для Вас А/Д 160/90 – это норма...»

# Полный отказ от курения

В период от 5 до 15 лет **риск развития инсульта снижается** до уровня, характерного для некурящего человека



# Алкоголь, курение и риск инсульта



Алкоголь  
+ курение

Алкоголь  
без курения



# Лечение диабета

- **Контроль уровня глюкозы крови**
- **Диета**
- **Прием сахароснижающих препаратов**
- **Физическая активность**



# Нормализация повышенного холестерина

Снижая уровень холестерина в крови, мы воздействуем на основную причину заболевания – лишаем бляшку строительного материала



*При снижении повышенного холестерина в крови на 1%, снижаются шансы на развитие инфаркта или инсульта на 2%!*

# Нормализация веса

- Режим питания (в одно и то же время)  
4-5 раз в сутки
- Порции – небольшие
- Разгрузочные дни  
(кефирный, яблочный)
- Без голодовок!



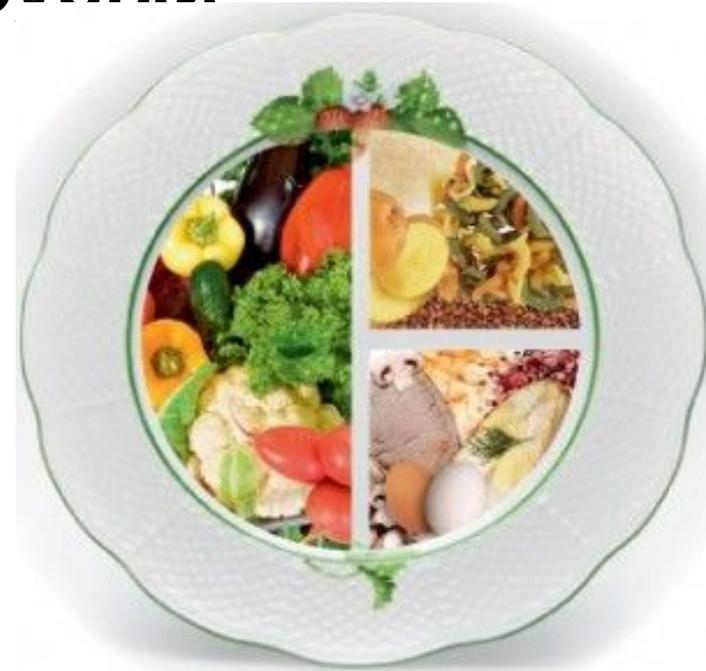
# Правило тарелки

**½ тарелки - овощи,**

**¼ тарелки - белковая еда:**

**¼ тарелки — сложные углеводы (крупы,  
картофель, бобовый  
рис, цельнозерновой  
хлеб)**

**При этом стараться  
уменьшить размер тарелки**



# Нельзя!

«Транс-жиры», которые содержат **маргарин, майонез, фабричное печенье, колбасы** (могут долго храниться на полках магазинов, не приобретая горький вкус)

Они по-настоящему вредны для сердца и сосудов

Вывод: ешьте поменьше полуфабрикатов,  
а больше готовьте сами

# Нормализация сердечного ритма

В случаях, когда имеется мерцательная аритмия, абсолютно показан прием препаратов:

- нормализующих сердечный ритм
- препаратов, препятствующих повышенному свертыванию крови (антикоагулянты)

Замена антикоагулянтов на дезагреганты (например, Варфарин на Аспирин) - **недопустима!**

# Отказ от приема алкоголя!

Клетки мозга - нейроны, на 60% состоят из липидов, т. е. жиров, остальные 40% - это белковые фракции и вода

Алкоголь – природный растворитель жиров и денатурат

Вывод: человек, пьющий алкоголь с себе «растворяет» м



# Это интересно!

Британские ученые опубликовали в журнале «BMJ» результаты нового популяционного исследования по оценке влияния умеренного употребления алкоголя на общую смертность

Их выводы противоречат общепринятому мнению, что регулярно, но немного выпивающие люди живут дольше

Они предполагают, что неверные выводы в более ранних работах обусловлены некорректным выбором группы сравнения или недостаточным учетом вмешивающихся факторов

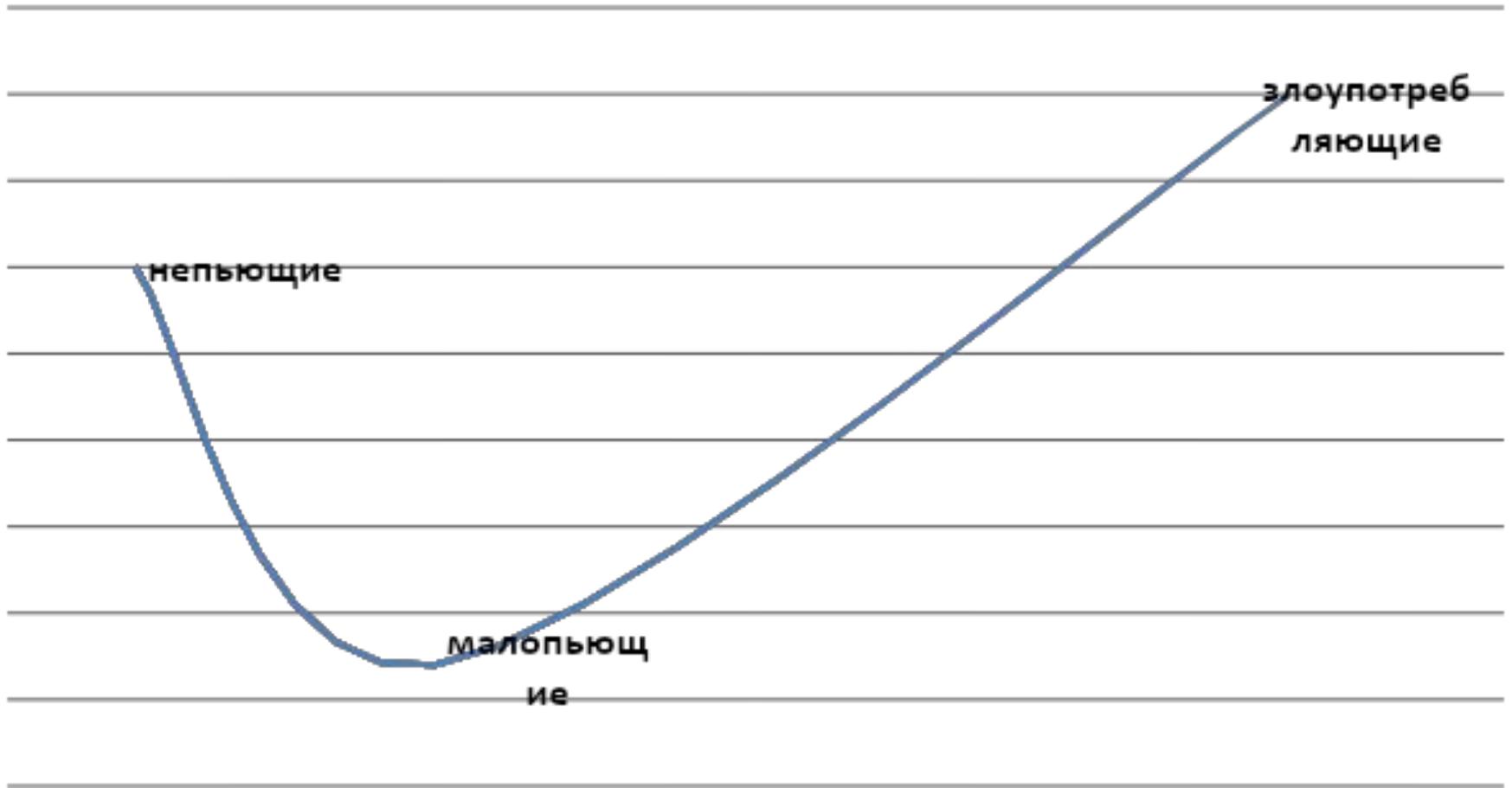
Remedium 17.02.2015

univadis®

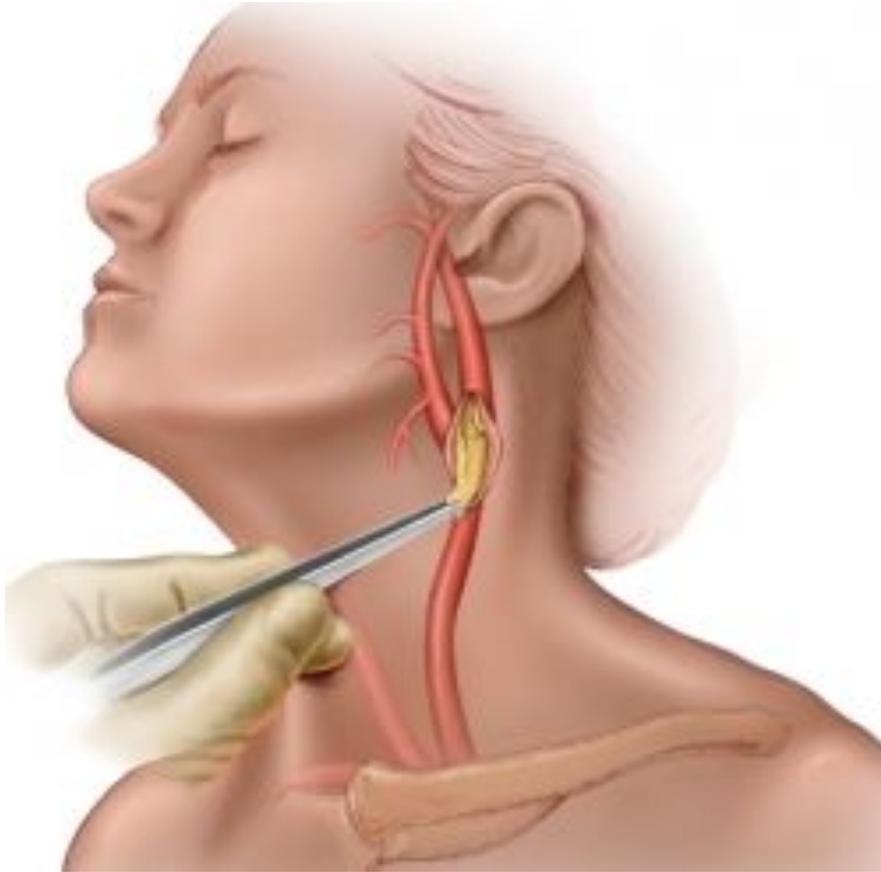
сервис предоставлен  MSD

ality and the case for age specific alcohol consumption  
guidelines. pooled analyses of up to 10 population based cohorts - BMJ, 2015;  
doi:10.1136/bmj.h384»

# Зависимость смертности от степени потребления алкоголя

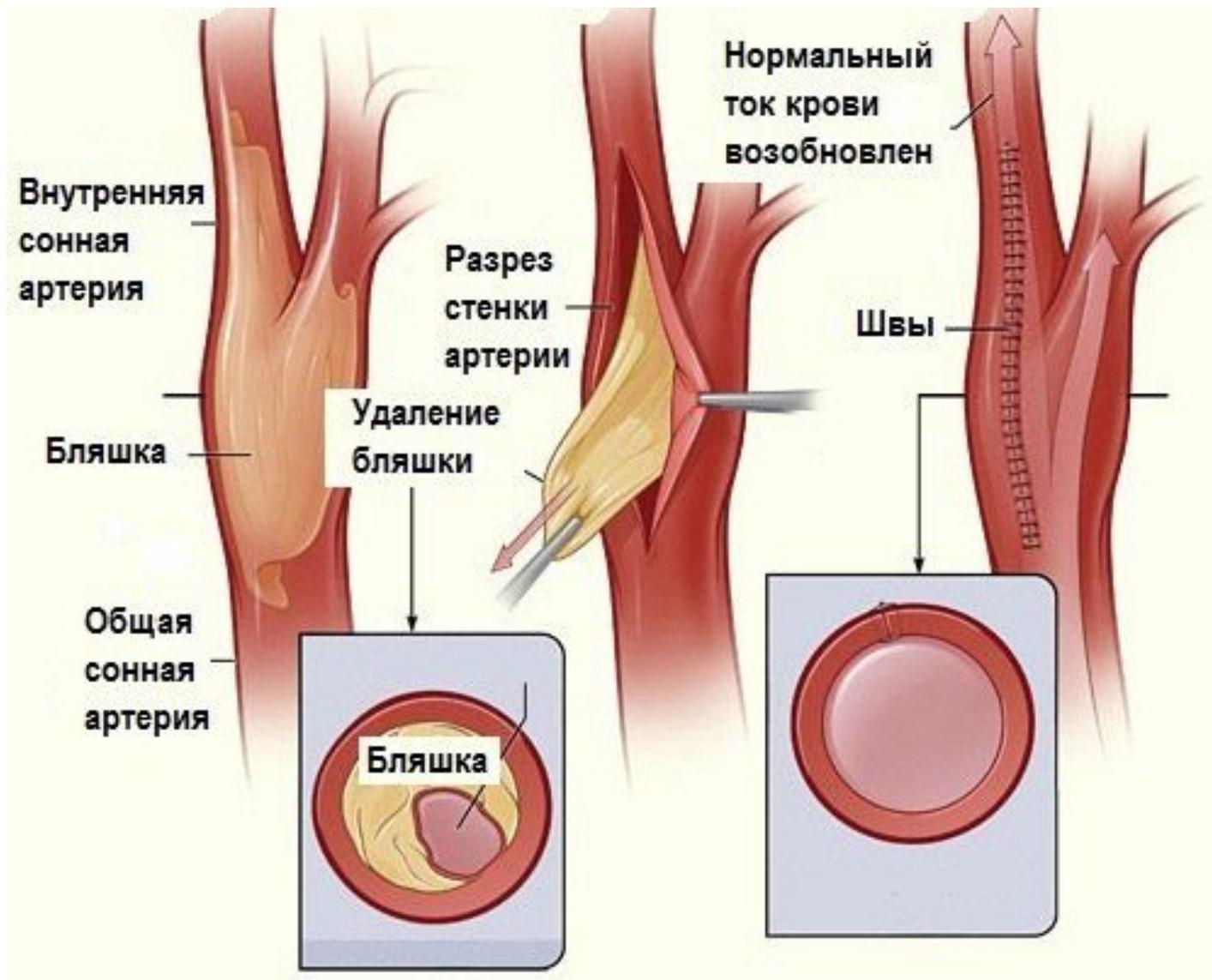


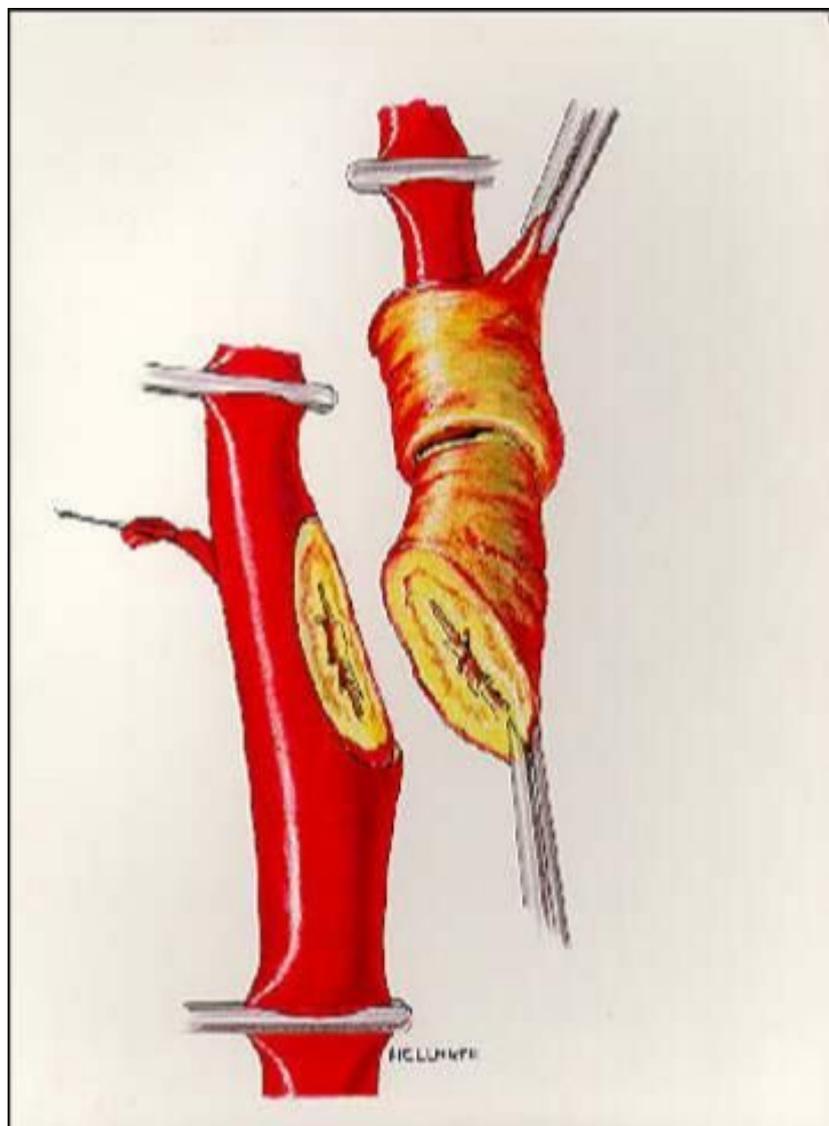
# Хирургическая профилактика





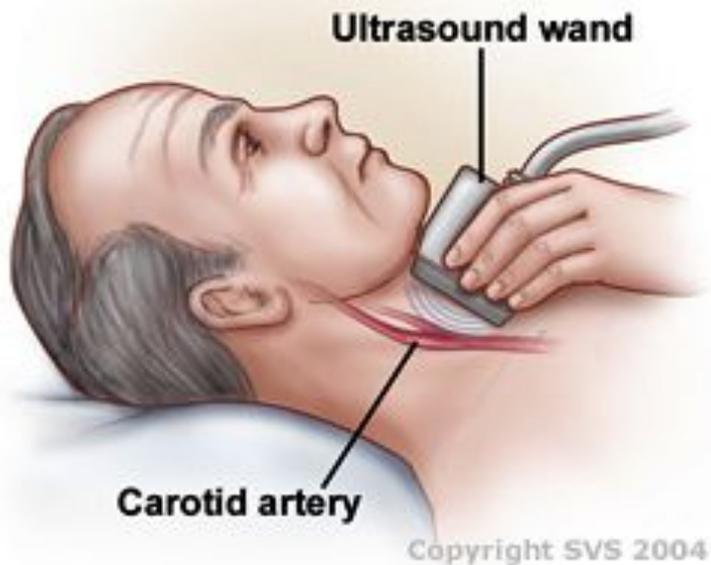
# Хирургическая профилактика





- Атеросклероз сонных артерий является основной причиной развития ишемического инсульта (30 - 40% случаев).
- Каротидная эндартерэктомия является одним из радикальных средств профилактики этого осложнения, поскольку на сегодняшний день не существует достаточно эффективного медикаментозного лечения

# УЗИ – просто и надежно



## **В настоящее время установлено, что у пациентов, выживших после инсульта**

- вероятность развития повторного ОНМК достигает 30 %, что в 9 раз выше, чем у всех остальных
- общий риск повторного инсульта в первые 2 года - от 4 до 14 %, причем в течение первого месяца повторный ишемический инсульт развивается у 2–3 % выживших; в первый год — у 10–16 %, затем — около 5 % ежегодно

# Запоминаем еще раз!

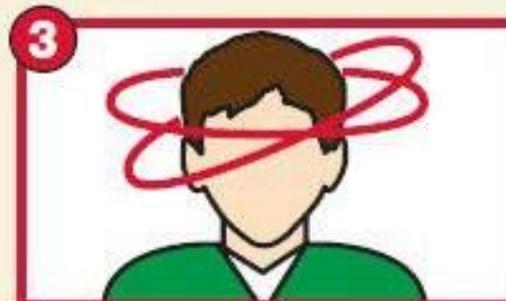
Как распознать инсульт (для обращения к врачу достаточно одного признака)



1 Внезапная слабость, онемение в руке или ноге



2 Нарушение речи или её понимания



3 Потеря равновесия, нарушение координации, головокружение



4 Обморок, потеря сознания



5 Резкая головная боль



6 Онемение губы, половины лица, перекос лица

**Берегите себя и своих  
близких!**

