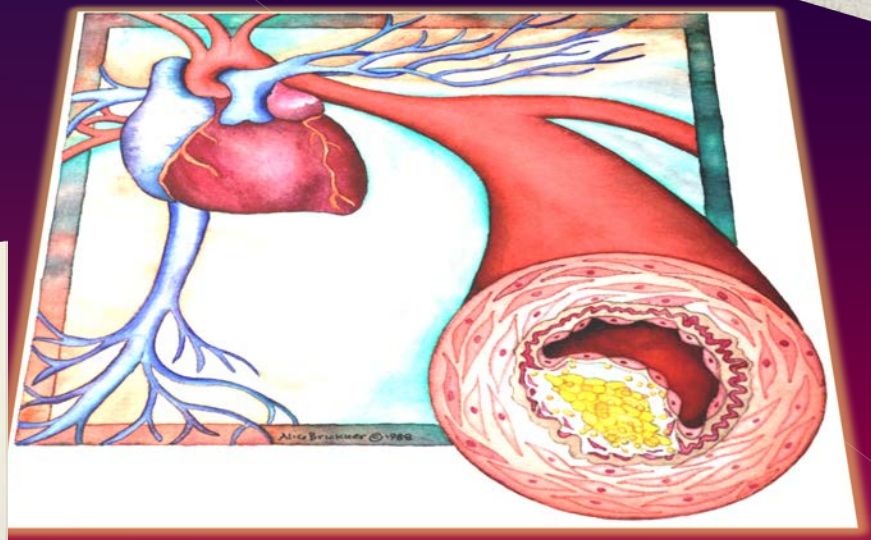
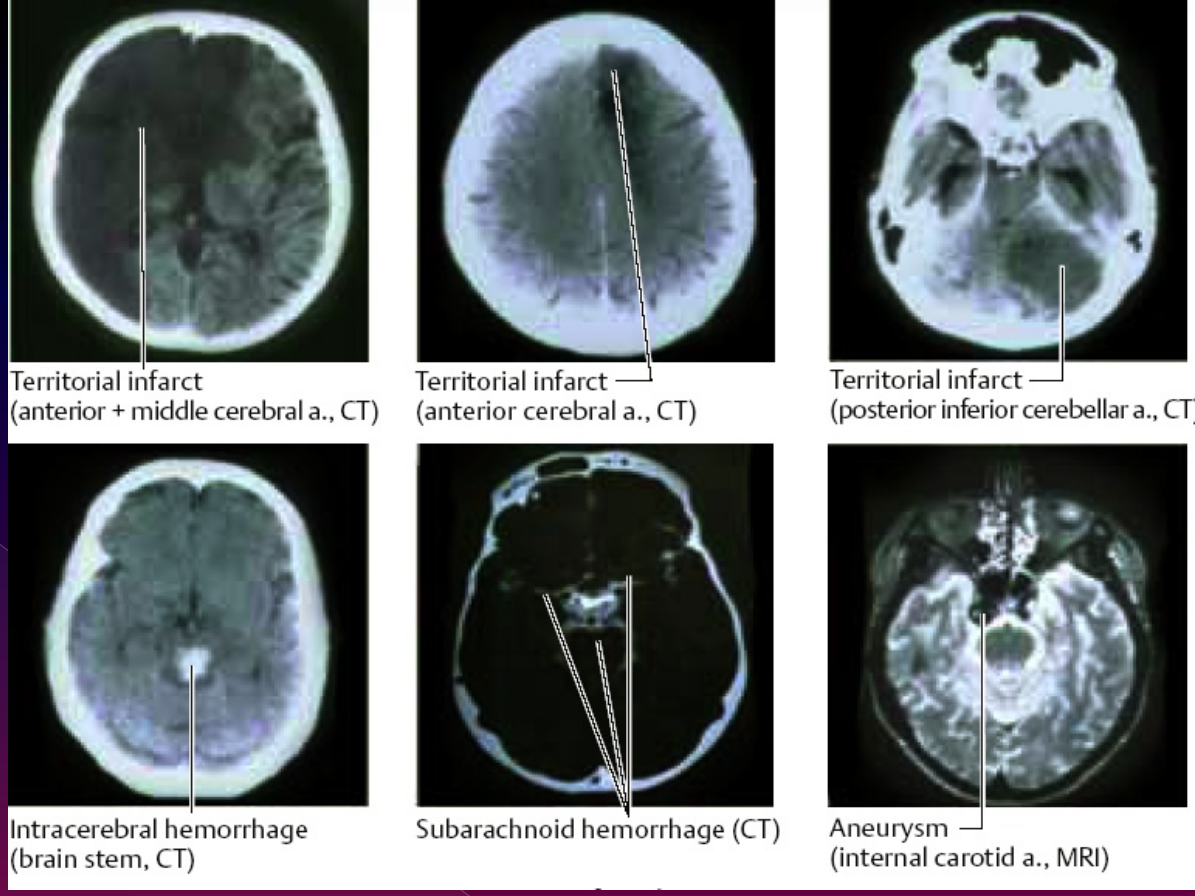
Профилактика инсульта



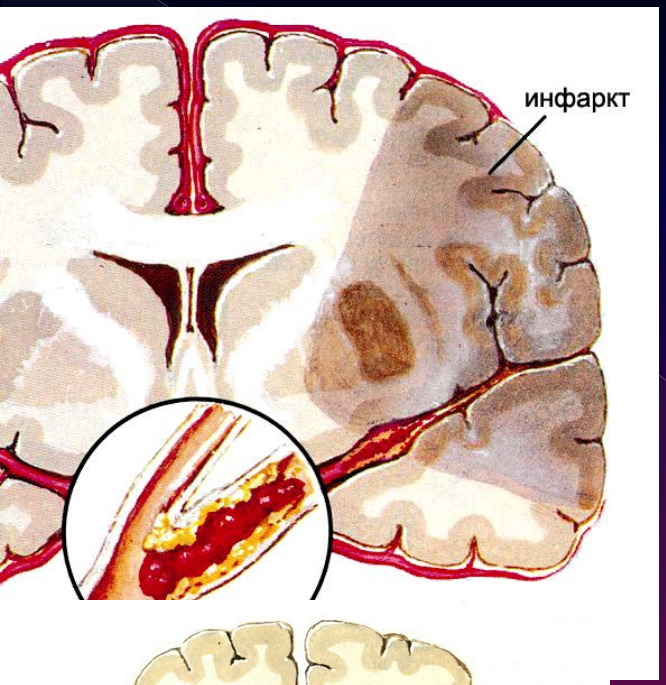
Иванов В.Т.
заведующий неврологическим отделением, врач - невролог
ГУЗ ЛГБ№4 ЛМ

Инсульт

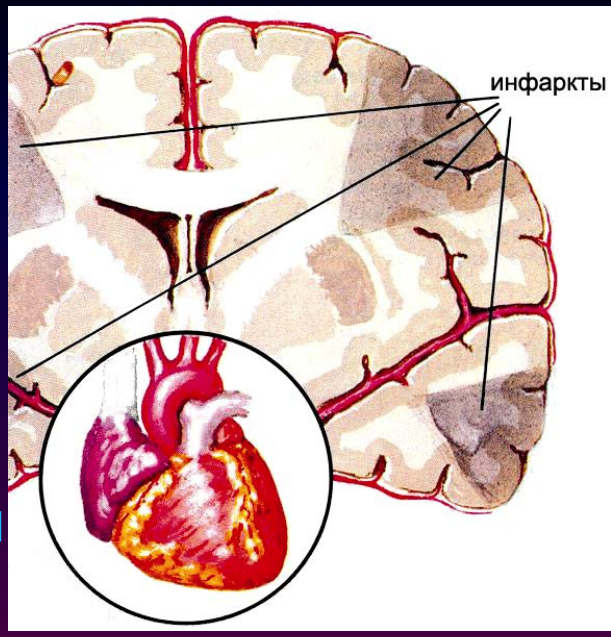


- Ежегодно в мире регистрируется 20 миллионов инсультов, в России – 300 000-400 000 инсультов
- Инсульт - третья по частоте причина смертности и первая по частоте причина стойкой инвалидности в развитых странах
- Инсульт
  - 70-85% ишемический инсульт (инфаркт головного мозга)
  - 15-25% кровоизлияние в мозг
  - 3-5% субарахноидальное кровоизлияние

Типы церебральных инфарктов



Артериальный тромбоз, поражение крупных артерий



Кардиальная эмболия

Лакунарный инфаркт, поражение мелких артерий

Другие причины (расслоение артерии и др.) или криптогенный инсульт

Неконтролируемые (нерегулируемые) факторы риска:

- **Возраст**
- **Пол**
- **Наследственность**

Контролируемые (регулируемые) факторы риска:

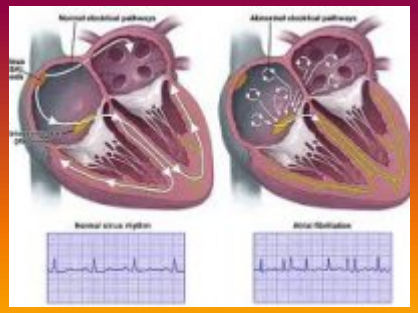
- **Повышенное артериальное давление** 60%
- **Курение** 4%
- **Мерцательная аритмия и другие заболевания сердца**
- **Факторы образа жизни** (стресс) 80%
- **Повышение холестерина** (атеросклероз) 59%
- **Сахарный диабет** 16%
- **Предшествующие транзиторные ишемические атаки (ТИА) и инсульт**
- **Применение оральных контрацептивов**

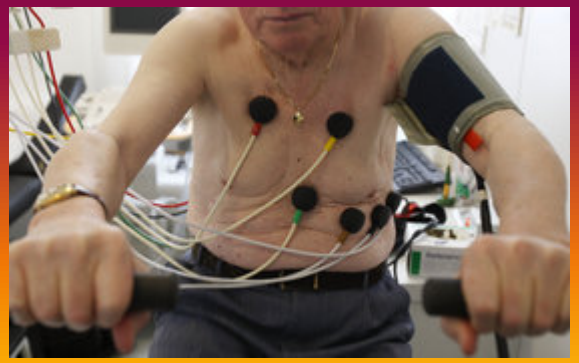
1. Знайте свое артериальное давление. Проверяйте его хотя бы раз в год. Если оно повышено - работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем

- Высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта;
- Если верхнее число (ваше систолическое артериальное давление) постоянно выше 140 или если нижнее число (ваше диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, проконсультируйтесь с врачом;
- Если врач подтвердит, что у вас высокое артериальное давление, он может рекомендовать какие-то изменения в диете, регулярные физические упражнения или медикаментозную терапию;
- Лекарственная терапия артериальной гипертензии постоянно улучшается. При правильном подборе препаратов вы не будете испытывать побочных эффектов, и качество вашей жизни не пострадает.

2.Узнайте, нет ли у вас мерцания предсердий.

- Мерцание предсердий - это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца;
- Кровь, которая не движется по телу, может сворачиваться;
- Сокращения сердца могут отделить часть тромба в общий кровоток, что может привести к нарушению мозгового кровообращения;
- Доктор может установить диагноз при тщательном исследовании вашего пульса;
- Мерцание предсердий может быть подтверждено электрокардиографией. При наличии у вас мерцания предсердий врач может предложить вам прием препаратов, уменьшающих свертываемость (наиболее часто для этого используется аспирин или варфарин).





3. Если вы курите, прекратите.

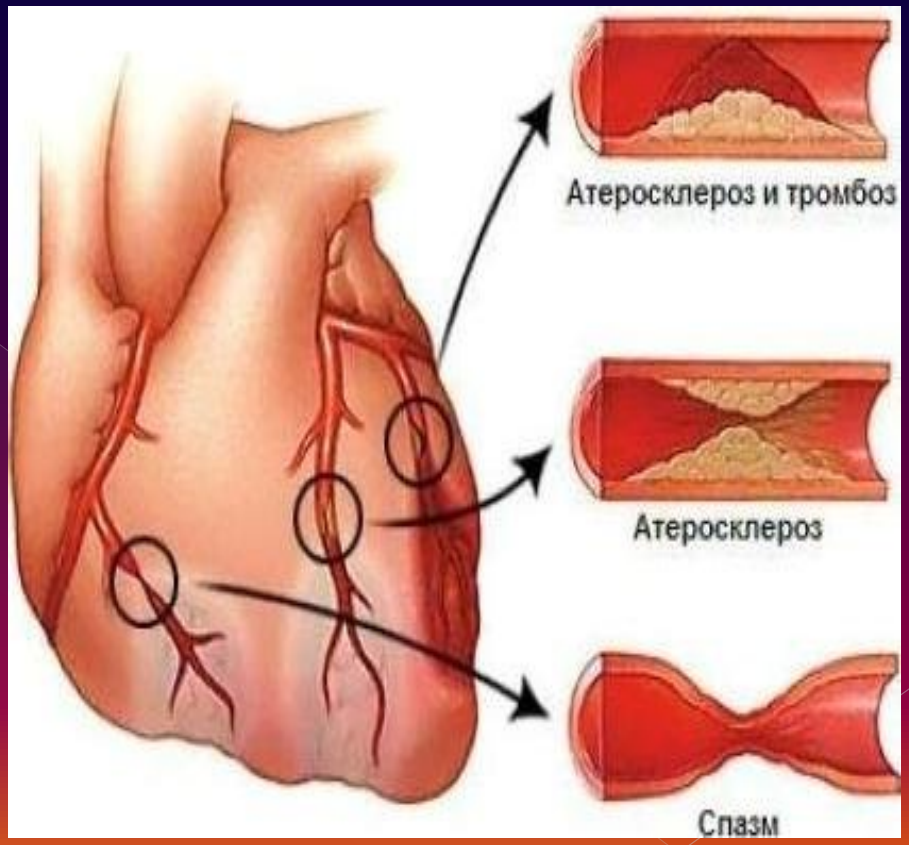
- Курение удваивает риск инсульта;
- Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться;
- Через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

4. Если вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно.

- Стакан вина или пива ежедневно может уменьшить риск развития у вас инсульта (если нет других причин избегать приема алкоголя);
- Избыточный прием алкоголя повышает риск развития инсульта;
- Помните, что алкоголь может взаимодействовать с принимаемыми вами лекарствами, и он опасен в больших дозах.

5. Узнайте нет ли у вас повышенного уровня холестерина.

- Узнайте содержание холестерина у вас;
- Увеличение содержания холестерина повышает риск развития инсульта;
- Снижение уровня холестерина (если он был повышен) снижает риск развития инсульта;
- Снижения содержания холестерина у большинства людей удается добиться диетой, физическими упражнениями, и лишь у некоторых требуется медикаментозная терапия.



6. Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям вашего врача для контроля диабета.

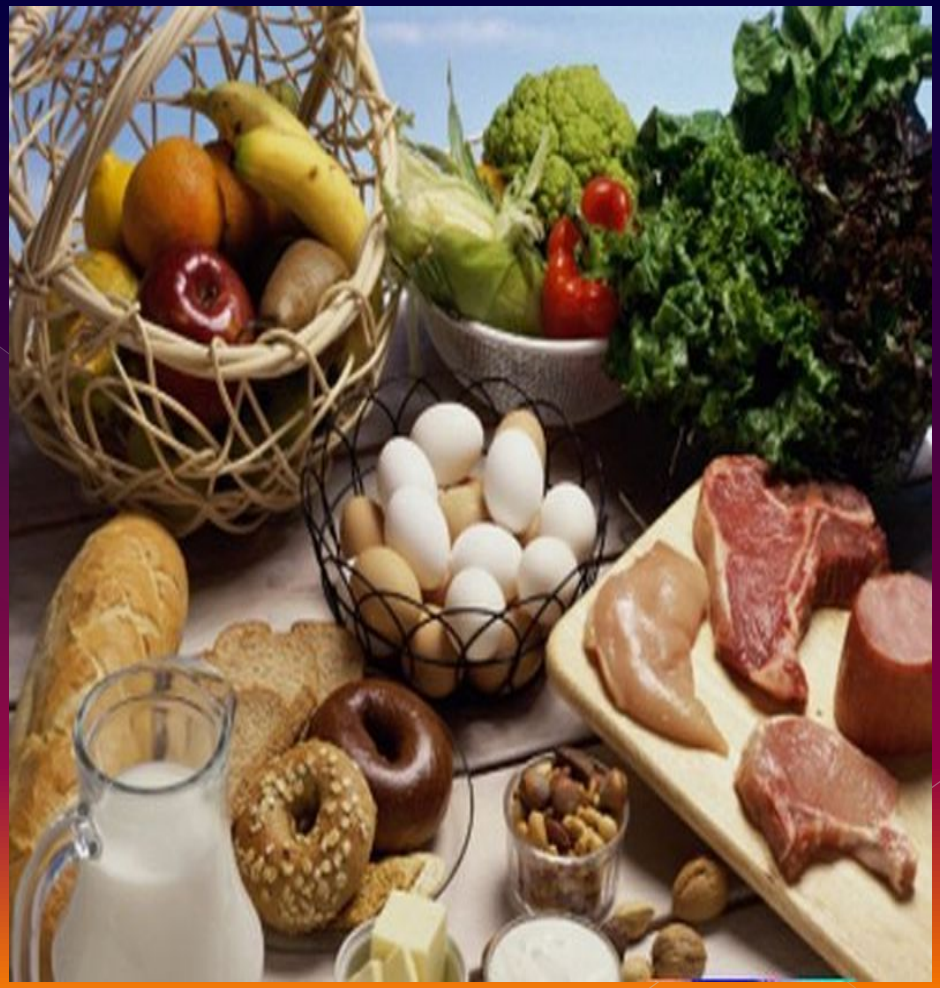
- Часто диабет может контролироваться внимательным отношением к вашему питанию;
- Поработайте с вашим врачом и диетологом для создания программы питания, отвечающей вашим нуждам и вашему стилю жизни;
- Доктор может предложить вам изменить стиль жизни и препараты, которые позволят вам контролировать диабет;
- Наличие диабета повышает риск развития инсульта, но контролируя состояние диабета, вы можете снизить риск развития инсульта.

7. Используйте физические упражнения для повышения вашей активности в обычной жизни.

- Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями;
- Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта;
- Прогуливайтесь с друзьями, это может перейти в привычку;
- Если вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, гольф, танцы, теннис и прочее.

8. Рекомендуется диета с низким содержанием соли и жира

- Уменьшая количество соли и жира в питании, вы снизите ваше артериальное давление, и, что более важно, снизите риск развития инсульта;
- Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп и умеренным количеством протеина ежедневно.

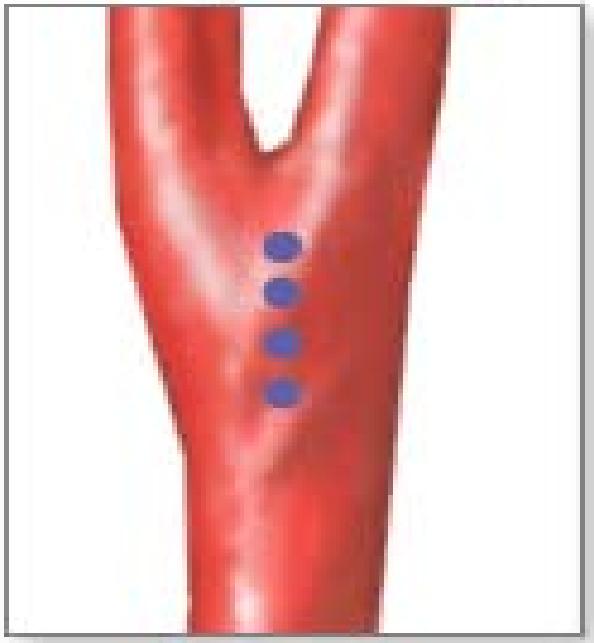


Вторичная профилактика ишемического инсульта

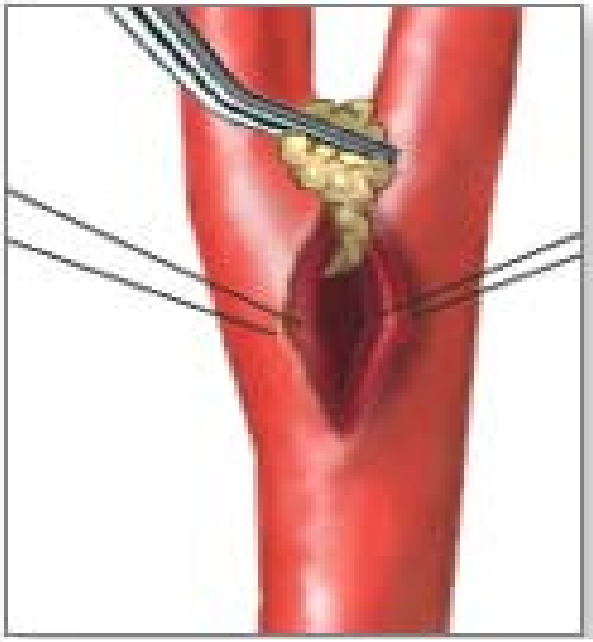
1. Антитромботическая терапия
2. 1. Антитромбоцитарные средства (антиагреганты) – некардиоэмболический инсульт
3. 2. Непрямые антикоагулянты (варфарин) – кардиоэмболический инсульт
4. Антигипертензивные средства
5. Статины
6. При стенозе ВСА 50%-99% диаметра - хирургическое лечение (каротидная эндартерэктомия, стентирование и др.)

Каротидная эндартерэктомия – профилактика повторного ишемического инсульта

Место разреза



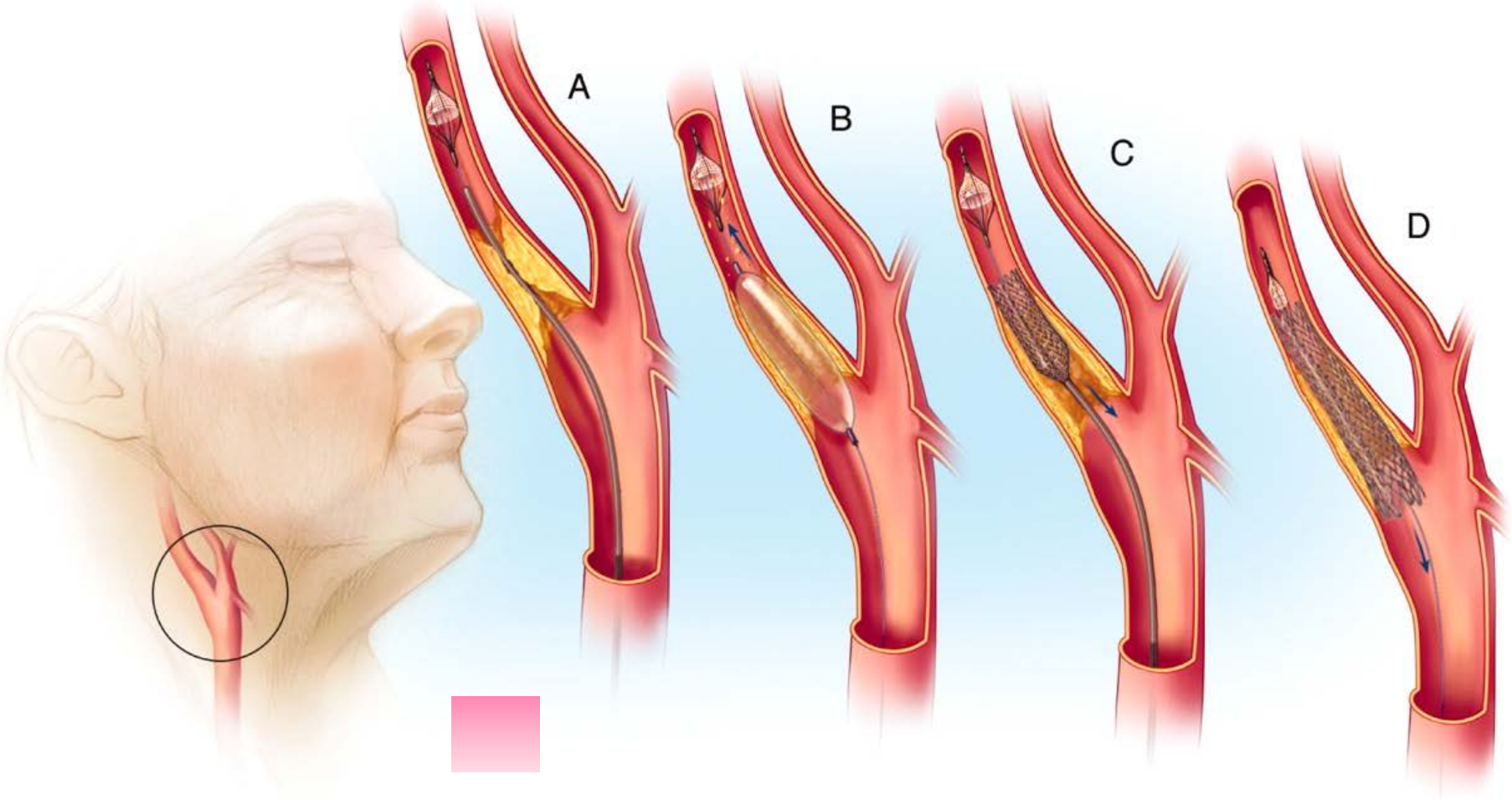
Место разреза ОСА



Удаление бляшки

Наложение заплатки на ОСА

Каротидное стентирование – вторичная профилактика ишемического инсульта



10. Если вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела;
- Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- Трудность речи или понимания простых положений;
- Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение, или слабость
- Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль.