



## РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ

**Медики предупреждают: инсульт молодеет. В прошлом году его жертвами стали более 32 тыс. белорусов. Из них каждого третьего болезнь настигла в трудоспособном возрасте.**

**О**казание помощи больным с инсультом в нашей стране за последние 10 лет достигло качественно нового уровня. Как отметила на пресс-конференции, посвященной этой проблеме, главный специалист управления организации медицинской помощи Минздрава С. Ф. Хадасевич, в больницах открыты специализированные отделения, сформированы специальные бригады скорой помощи, для пациентов имеется более 5,5 тыс. неврологических коек, что позволяет госпитализировать практически всех. Необходимые исследования – МРТ и КТ – головного мозга пациентам проводят как до лечения, так и после.

Благодаря развитию медицинской помощи прогноз для перенесших инсульт существенно улучшился: из 100 случаев госпитализации только 13 заканчиваются летальным исходом, в то время как 10 лет назад погибал каждый четвертый пациент. Как отметила С. Ф. Хадасевич, нынешний показатель близок к среднеевропейскому.

Тем не менее перенесенное заболевание часто оборачивается для пациента тяжелыми последствиями в виде нарушения тех или иных функций организма. Человек может остаться инвалидом, поэтому во всем мире инсульт считается не только медицинской, но и социальной проблемой.

Насколько тяжелыми будут последствия в каждом конкретном случае, во многом зависит

от того, как быстро больной получит высококвалифицированную медпомощь. Так, шансы на благоприятный исход значительно повышаются, если человека с инсультом доставить в больницу в течение первых шести часов после приступа. Поэтому сейчас в Минздраве работают над тем, чтобы сделать более доступной такую помощь жителям отдаленных регионов.

Еще одна проблема в том, что распознать первые симптомы инсульта иногда совсем не просто.

– Часто пациенты, особенно мужчины, затягивают с обращением к врачу в надежде, что ничего серьезного не происходит, – отмечает С. Ф. Хадасевич. – Им кажется, что небольшая слабость в руке или ноге, спутанность речи не могут быть опасны. Между тем практически всегда инсульт проявляет себя нарушением речи и движений.

Выявить начало заболевания помогут несколько простых тестов. Надо попросить человека улыбнуться: если уголок рта у него опускается – это признак инсульта. Можно попросить поднять руки: в положении сидя – на 90 градусов, в положении лежа – на 45. Если заболевший не сможет удерживать руки в течение 5 секунд, это также может быть плохим признаком. Если человек путается, переставляет слова и не может сказать простую фразу, это тоже указывает на инсульт. Поэтому ждать не надо: если есть такие симптомы, лучше быстрее доставить человека в больницу.

Но, как подчеркивают медики, инсульт, как и любую другую болезнь, лучше предотвратить.

– Какого-то критического возраста, с которого у человека возникает риск инсульта, не существует, – считает заведующий неврологическим отделом РНПЦ неврологии и нейрохирургии, главный внештатный специалист по неврологии Минздрава С. А. Лихачев. – Чаще



всего он развивается как осложнение целого ряда заболеваний. Поэтому профилактика инсульта в первую очередь предполагает устранение факторов риска.

Эти факторы хорошо изучены.

– У людей до 35 лет, – объясняет С. А. Лихачев, – спровоцировать инсульт могут болезни крови, воспаление сосудов – все те патологии, которые приводят к ухудшению тока крови. У людей старшего возраста – повышенное артериальное давление.

Однако, как подчеркивают специалисты, периодически измерять артериальное давление необходимо каждому, а после 40 лет следует контролировать его постоянно. Сегодня медики единодушны в том, что давление выше 140/90 – повод не откладывая обратиться к врачу. Однако несколько лет назад были опубликованы данные, в соответствии с которыми при давлении 115/75 уже прослеживается связь с риском неблагоприятных сердечно-сосудистых изменений. Поэтому для предотвращения инсульта важно в комплексе оценивать и показатели давления, и анализ крови. Периодически – хотя бы раз в полгода – нужно определять уровень холестерина и глюкозы.

– В норме уровень глюкозы в крови должен быть не более 5,5–6 ммоль/л, а уровень холестерина – не выше 6 ммоль/л, – уточняет С. А. Лихачев. – Превышение этих показателей очень опасно. Высокий уровень глюкозы приводит к патологии сосудов и формированию хронической ишемии мозга, которая является предпосылкой для нарушения мозгового кровообращения. Повышенный холестерин – к образованию атеросклеротических бляшек, которые могут быть причиной стеноза магистральных артерий головного мозга и развития инфарктов головного мозга.

Еще один предвестник инсульта – мерцательная аритмия. По словам научного сотрудника РНПЦ неврологии и нейрохирургии Т. С. Павловской, это изменение ритма сердца, в результате которого нарушается полноценное

кровообращение периферических органов и тканей. Повышается риск образования тромбов, которые с током крови разносятся по всему организму и могут вызвать мозговой инсульт.

Обнаружить мерцательную аритмию также можно при измерении давления: тонометры нового поколения снабжены технологией AFIB, которая позволяет выявить патологию с точностью до 98 %.

В целом риск развития инсульта медики все чаще связывают со стрессом, который приводит к повышению давления. Мощными факторами риска признаны также курение, употребление алкоголя и малоподвижный образ жизни.

– Есть исследования, которые доказали, что гиподинамия напрямую связана с возникновением неблагоприятных сердечно-сосудистых изменений, – отмечает Т. С. Павловская. – Организм должен быть адаптирован к физическим нагрузкам – это закаляет и дает профилактический эффект. Обычная зарядка и физические нагрузки, допустимые с учетом физической формы и возраста, могут сыграть решающую роль в профилактике инсульта. Важен также полный отказ от курения, а при повышенном холестерине – достаточно жесткая диета с ограничением животных жиров.

Ну а насколько состоятельно бытующее мнение, что небольшие дозы спиртного благоприятно влияют на состояние сосудов? Как объяснила Т. С. Павловская, алкоголь хоть и способен предотвратить формирование атеросклеротических бляшек, но при этом он крайне негативно влияет на состояние и структуру стенок сосудов. А кроме того – ухудшает работу печени, из-за чего токсические вещества циркулируют в организме, что также негативно влияет на головной мозг.

**Подготовила:**

**И. А. РОМАНОВСКАЯ,**  
корреспондент журнала