

# Занятие 1.

## Что такое инсульт?

**Инсульт** или "апоплексический удар"— группа заболеваний, возникающих вследствие острого нарушения мозгового кровообращения. Для них характерно внезапное исчезновение или нарушение мозговых функций, которое может привести к летальному исходу.

### Различают несколько видов инсульта:

#### 1. Ишемический инсульт или инфаркт мозга.

Причина инсульта: острое нарушение поступления крови к определенному участка мозга. Это наиболее часто встречающийся вид инсульта, составляет около 80% всех случаев.

#### 2. Геморрагический инсульт

При геморрагическом инсульте кровь под большим давлением выходит из поврежденного сосуда, раздвигает ткани головного мозга и образует гематому (кровояную опухоль).

Причиной геморрагического инсульта в половине случаев является разрыв сосуда в месте локализации атеросклеротической бляшки при высоком АД. Другими причинами могут быть: патологически измененная стенка внутримозговых артерий, опухоль, прием лекарственных препаратов, увеличивающих текучесть крови.

Составляют около 5% всех случаев.

Причина оставшихся 5% случаев инсультов остается неизвестной.

**Транзиторную ишемическую атаку или преходящее нарушение мозгового кровообращения.** Это состояние, при котором временно приостанавливается кровообращение мозга, и он не может нормально работать. Симптомы очень похожи на симптомы инсульта, но, в отличие от него, полностью проходят от 10-15 минут до 1 суток, т.к. организм еще в состоянии быстро восстановить нормальное кровообращение.

### Факторы риска инсульта

Как и в любой другой болезни, у инсульта существуют модифицируемые (на которые человек может влиять) и немодифицируемые (на которые человек не может влиять) факторы риска.

#### Немодифицируемые факторы риска инсульта

Возраст. После 55 лет риск развития инсульта возрастает вдвое через каждые 10 лет.

Пол. Мужчины чаще болеют инсультом — 80%.

#### Модифицируемые факторы риска развития ишемического инсульта

**Артериальная гипертензия.** 5-7% гипертоников каждый год поражает инсульт. Артериальная гипертензия - самый опасный фактор долгосрочного риска инсульта.

**Сахарный диабет.** Это заболевания повышает в 3 раза риск развития инсульта.

**Ранее перенесенный инсульт.** Транзиторная ишемическая атака или ранее перенесенный инсульт повышает риск развития следующего инсульта в 10 раз. Наибольшая вероятность возникновения повторного инсульта в течение первой недели. В последующие 3 месяца вероятность инсульта - 10,5%.

**Ожирение.** Индекс массы тела (ИМТ) по формуле Кетле рассчитывается, как деление массы тела (кг) на квадрат роста (м). Например, для человека с массой тела в 100 кг и ростом в 1,8 м ИМТ по Кетле будет равен

$$100/(1,8)^2 = 100/3,24 = 30,8$$

Значение ИМТ по Кетле менее 19 говорит о дефиците веса; от 19 до 24 - нормальный вес; от 24 до 29 - избыток веса; свыше 29 - ожирение.

**Ишемическая болезнь сердца.** К этой группе болезней относят стенокардию и инфаркт миокарда, развивающиеся в результате атеросклероза сосудов сердца. Перенесенный инфаркт повышает риска развития инсульта в 3 раза. При обширном переднем инфаркте - до 20%.

**Нарушение липидного обмена.** Увеличение в крови "плохого" холестерина ведет к развитию атеросклероза кровеносных сосудов.

**Стеноз сонных артерий.** Атеросклеротические поражения сонных артерий в виде стеноза сосудов - причина 5-7% нарушений мозгового кровообращения.

**Нарушение сердечного ритма.** Мерцательная аритмия повышает риск возникновения инсульта в 3,6 раза. Приступы мерцательной аритмии чаще всего отмечаются ночью во время сна или рано утром, при резком повороте туловища в горизонтальном положении, после обильного приема пищи, при вздутии живота, запорах, диафрагмальной грыже, язвенной болезни желудка, физической и психоэмоциональной нагрузке, остром инфаркте миокарда, пролапсе митрального клапана.

**Сердечная недостаточность.** Синдром, в основе которого лежит снижение нагнетающей способности сердца, что проявляется несоответствием между потребностью организма в определенном объеме циркулирующей крови в единицу времени и возможностью сердца обеспечить этот объем. Сердечная недостаточность повышает риск развития инсульта в 3 раза.

**Курение.**

**Алкоголь.**

**Употребление таблетированных противозачаточных средств и постменопаузальная гормональная терапия.**

**Частые стрессы.**

**Низкая физическая активность.** Минимальной физической активностью можно считать 30 минут физической нагрузки 5 раз в неделю.

**Инсульт - не заноза в пальце.** Опасность его столь велика, что врачи настоятельно советуют внимательнее прислушиваться к своему организму. Ни в коем случае не отмахивайтесь от характерных симптомов, даже если они лично вам кажутся мимолетными и "незначительными".

**Обратитесь за помощью к врачу, не откладывайте профилактические мероприятия.**

Статью подготовила врач-невролог Силантьева О.Е.