

# Инсульт

*Кто-то должен проявить инициативу и начать действовать, чтобы показать, как выгодно сохранять здоровье и молодость*

*Николай Амосов*

Инсульт - клинический синдром, развивающийся вследствие ОНМК и характеризующийся очаговыми неврологическими и/или общемозговыми расстройствами, длящимися более 24 часов? или приводящими к смерти, без иной явной причины, кроме сосудистой патологии.

По клинической форме бывает: геморрагический (15%) и ишемический (85%)

В России более 1 000 000 больных: 80% из них инвалиды; 31% выживших нуждаются в посторонней помощи и уходе; к труду могут возвратиться не более 15% пациентов.

Это 90% взрослого населения России, находящихся в группе риска! И он может настичь каждого из нас! На данный момент выявлено множество факторов, которые могут стать причиной развития инсульта. Эти факторы риска подразделяют на:

- **Модифицируемые** (на которые мы можем влиять)
- **Немодифицируемые** (на которые мы не можем влиять)

## **Немодифицируемые факторы риска.**

**Возраст** – удвоение частоты инсульта каждые 10 лет после 55 лет;

**Наследственность** – «Гены заряжают оружие. Образ жизни воздействует на его спусковой механизм»

**Половая принадлежность** – мужчины болеют чаще женщин - мужчины: 174/100 000; женщины: 122/100 000.

**Модифицируемые факторы риска.** Наиболее значимыми модифицируемыми факторами риска развития инсульта являются:

Артериальная гипертензия (высокое артериальное давление);

Курение и алкоголь;

Ожирение;

Малоподвижный образ жизни;

Сахарный диабет;

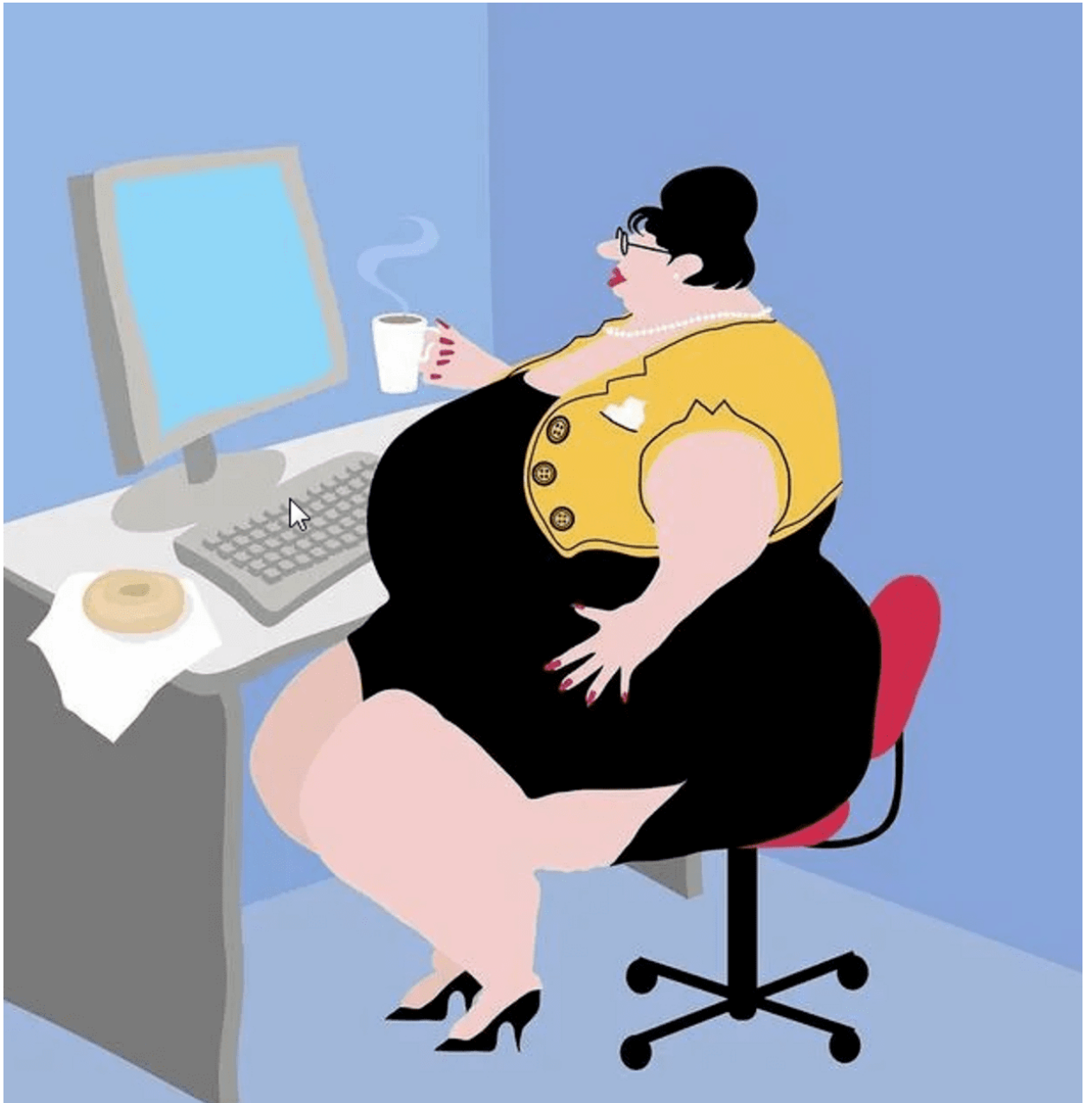
Мерцательная аритмия;

Психологические факторы;

Заместительная гормональная терапия.

**Артериальная гипертензия** - одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Установлено, что артериальной гипертензией страдают 20-30% взрослого населения. С возрастом распространённость болезни увеличивается и достигает 50-65% у лиц старше 65 лет. **Каждый год 5-7% пациентов, страдающих артериальной гипертензией, переносят инсульт.**

**Курение** - негативно влияет на сосуды сердца, мозга и всего организма. Никотин и другие вещества, которые содержатся в сигаретах, способствуют повышению уровня холестерина, закупоривают сосуды, увеличивают количество тромбов в сосудах. **Риск развития инсульта в 6 раз выше, чем у некурящих. Отказ от табакокурения – снижает риск ишемического инсульта на 50% в течение первого года, возвращается к уровню некурящих через 2-5 лет.**



**Алкоголь** в чрезмерных количествах пагубно влияет на весь организм. Он убивает печень, почки, клетки мозга. **Сокращение продолжительности жизни на 5,6 лет по сравнению с пьющим мало, если мужчина употребляет в неделю 168 г этанола.**

Самое важное негативное влияние алкоголя на организм – это гипертония

**Ожирение** возникает в результате длительного нарушения энергетического баланса, когда поступление энергии с пищей превышает энергетические траты организма. Главные причины ожирения - переизбыток, чрезмерное употребление жирной пищи в сочетании с низкой физической активностью при наследственной предрасположенности.

**Малоподвижный образ жизни** изменяет реактивность центральной нервной системы, тонуса сосудов, создаёт предрасположенность к стрессам. **Регулярные физические упражнения оказывают благоприятный эффект на снижение риска преждевременной.**

Всем пациентам рекомендуется выполнение аэробных физических упражнений (энергичная ходьба, плавание и т.д.) как минимум 30-45 мин не менее 4-5 раз в неделю



**Сахарный диабет** повышает риск развития инсульта, так как у людей с диабетом намного чаще, чем у других развиваются заболевания, которые сами по себе являются факторами риска инсульта (гипертония, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина и болезни сердца). **У пациентов с ишемическим инсультом сахарный диабет отмечается в 15-33% случаев.**

**Мерцательная аритмия.** При мерцательной аритмии повышается риск образования тромбов на поверхности клапанного аппарата сердца. Рано или поздно эти тромбы отрываются от клапанов и попадают в аорту, а оттуда – в сосуды головного мозга, где и становятся причиной окклюзии артерий. **Ежегодно 5% больных с таким нарушением ритма сердца переносят инсульт.**

**Психологические факторы.** Под действием эмоционального стресса изменяются биохимический состав крови, содержание электролитов, возникает кислородное голодание сосудистой стенки с последующими её изменениями

**Заместительная гормональная терапия** в постменопаузе повышает риск инсульта.

**Инсульт объявлен глобальной эпидемией, угрожающей жизни и здоровью населения всего мира**

**(ВОЗ, Всемирная Федерация инсульта и Всемирный конгресс по проблеме инсульта)**

**Берегите себя и скажите STOP ИНСУЛЬТУ!**

*Доктор Д.И.Лебедева*