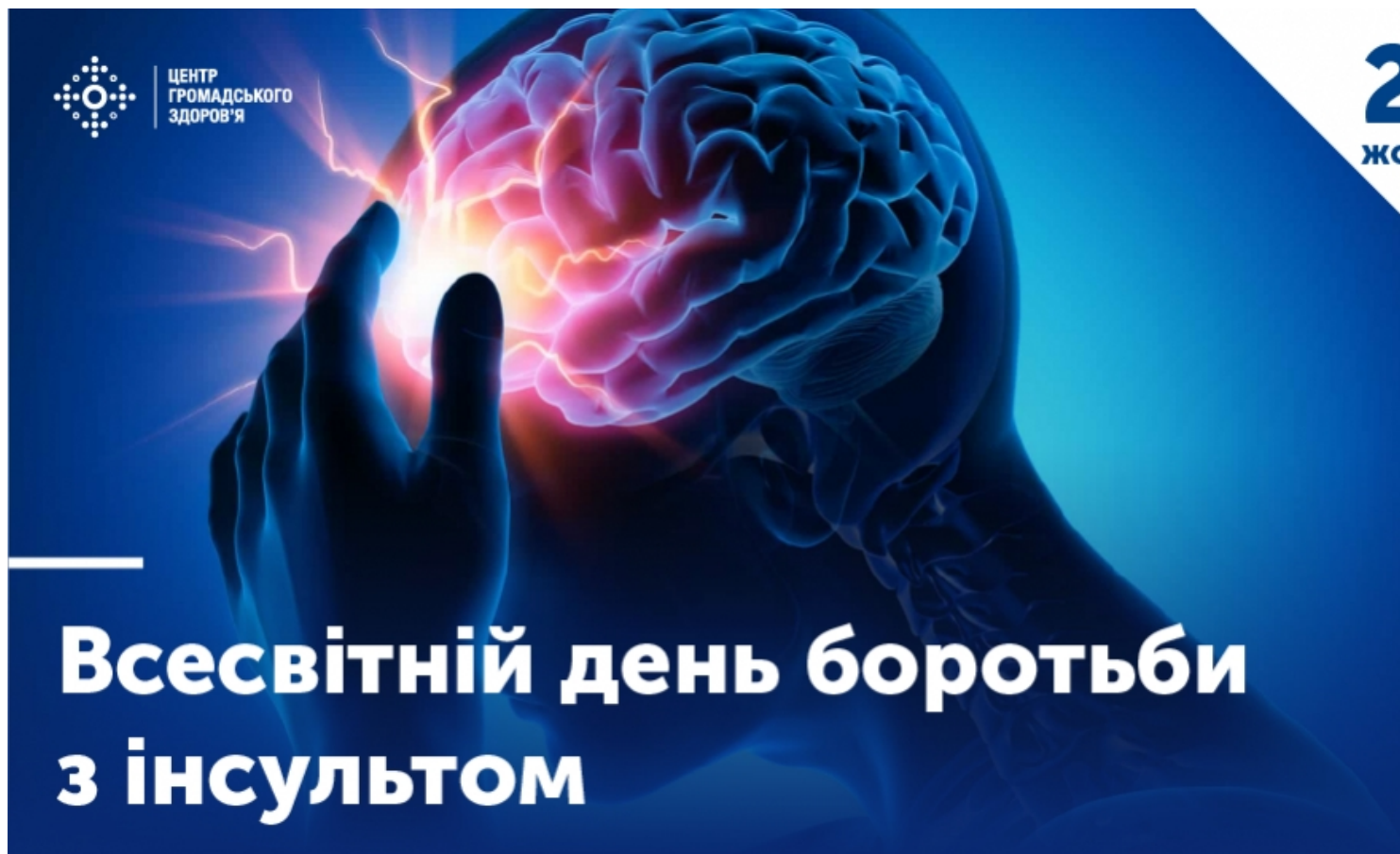




Всесвітній день боротьби з інсультом

Всесвітній день інсульту відзначається щорічно 29 жовтня, починаючи з 2006 року, коли Всесвітня організація охорони здоров'я прирівняла це захворювання до глобальної епідемії. Заходи, присвячені до цього Дня, спрямовані на підвищення обізнаності населення про проблему інсульту, необхідність своєчасного проходження профілактичних медичних оглядів та корекції факторів ризику.

Судинні захворювання головного мозку продовжують залишатися найважливішою медико-соціальною проблемою сучасного суспільства, що обумовлено їх високою процентною часткою в структурі захворюваності і смертності населення, значними показниками тимчасових втрати працездатності та первинної інвалідності.

Інсульт є причиною близько 6 млн смертей на рік у всьому світі та як причина смерті поступається лише ішемічній хворобі серця. Близько 80% людей, які перенесли інсульт,

стають інвалідами, а 25% з них потребують протягом всього життя постійного догляду.

Інсульт – це гостре порушення кровообігу головного мозку, в результаті чого в певних його ділянках знижується або повністю припиняється кровотік. Захворювання характеризується появою вогнищевої (парези або паралічі кінцівок, мімічних м'язів, порушення мови і координації рухів) і/або загально мозкові неврологічної симптоматики (сильний головний біль, запаморочення, сонливість або, навпаки, збудження, порушення свідомості, аж до його втрати), яка зберігається більше 24 годин або ж призводить до смерті хворого у коротший термін.

Існує два види інсульту:

- ішемічний (75% всіх випадків захворювання), при якому судини мозку зберігають свою цілісність, але тік крові по одному з них припиняється через спазм або закупорки тромбом;
- геморагічний (25% випадків) відбувається при розриві кровоносної судини в глибоких структурах мозку або на його поверхні, в результаті чого утворюється внутримозговий або субарахноїдальний крововилив.

Основними факторами ризику виникнення інсульту є:

- артеріальна гіпертонія. Судини мозку можуть витримувати високий тиск, однак якщо тиск підвищується постійно, стінки судин починають втрачати свою еластичність, при цьому підвищується ризик розриву;
- різні порушення серцевого ритму можуть провокувати формування тромбів, тим самим підвищуючи ризик розвитку інсульту;
- ожиріння і підвищений рівень холестерину в крові;
- цукровий діабет. Один із наслідків цього серйозного захворювання – зміна структури стінок кровоносних судин. Вони стають тонкими й ламкими, що підвищує ризик їх розривів;
- аневризми судин головного мозку. Ці специфічні утворення мають більш тонкі стінки, ніж сама судина, на якому виникла аневризма. В результаті завжди існує ризик розриву аневризми і подальшого геморагічного інсульту;
- порушення згортання крові. Зміна складу крові, її «згущення», може викликати формування згустків, здатних викликати закупорку судин, в тому числі і в головному мозку;
- паління і зловживання алкоголем.

Початок захворювання зазвичай проходить безсимптомно. Але через кілька хвилин клітини мозку, позбавлені харчування, починають гинути, і наслідки інсульту стають помітними.

Можна виділити шість симптомів мозкового інсульту, які можуть проявлятися як в ізольованому вигляді, так і в певному поєднанні один з одним:

- раптово виникла слабкість, оніміння, порушення чутливості в руці і/або нозі (частіше на одній половині тіла);
- раптово виникло оніміння та/або асиметрія обличчя;
- раптово виникло порушення мови (невизначна або нечітка вимова) і нерозуміння звернених до людини слів;
- раптове порушення зору на одному або двох очах (нечіткий зір, двоїння предметів);
- раптово виникли труднощі при ходьбі, запаморочення, втрата балансу і координації;
- раптовий дуже сильний головний біль.

Важливо відразу розпізнати симптоми інсульту, тому що час, за який можна встигнути відновити кровоток в артерії після ішемічного інсульту і зупинити загибель клітин головного мозку – «терапевтичне вікно» – 4-4,5 години. Чим раніше розпочато лікування, тим ефективнішим воно буде і дозволить уникнути несприятливих наслідків.

Профілактика інсульту ґрунтується на принципах здорового способу життя, а саме:

- здорове харчування – вживайте велику кількість фруктів і овочів, страви з цільного зерна, нежирне м'ясо, рибу, бобові, а також кисломолочні продукти. Обмежте вживання солі, цукру і тваринного жиру;
- відмова від паління. Ризик розвитку інфаркту або інсульту починає знижуватися відразу ж після відмови від вживання тютюнових виробів, а через рік може знизитися в два рази;
- фізична активність. Навіть помірне фізичне навантаження – прогулянки, танці, плавання або катання на велосипеді, – зменшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, в тому числі і інсульту.

Знайте і контролюйте свій артеріальний тиск, рівні цукру та холестерину в крові. Це дозволить запобігти розвитку серцево-судинних захворювань і їх тяжких ускладнень, таких як інфаркт і інсульт.