

ВМЕСТЕ ПРОТИВ ИНСУЛЬТА

Лучшее лечение – это, как известно, профилактика. Данное золотое правило касается практически всех заболеваний. Прекрасно работает оно и в отношении инсульта.

В МИРЕ на счету мозговых инсультов 6 миллионов смертей в год. Это заболевание – огромная проблема, причём не только медицинская, но и социальная. По данным Росстата, экономический ущерб от мозговых инсультов составил 1 триллион рублей только за один 2014 год. А как подсчитать степень горя и разочарований, которые переживают сами пациенты и их родственники?

Если раньше причиной гибели людей чаще становился инфаркт миокарда, то сегодня его сильно обогнал инсульт. И, хотя за последние 10 лет у нас сердечно - сосудистая смертность снизилась на треть (на 27%), мы пока ещё не достигли показателей западных стран, некоторым из которых всего за 20 лет удалось сократить её на 50–80%.

Сегодня несколько изменился возрастной состав больных. Конечно, инсульт переносят преимущественно пожилые люди, но в настоящее время он нередко встречается и у более молодых – людей в возрасте 45–55 лет. Гибель именно этой социально активной части населения причиняет наибольший ущерб государству и, конечно же, семьям пациентов.

К сожалению, даже выжив после инсульта, люди не всегда восстанавливаются полностью. Так, по данным Национального регистра инсульта, 30% людей, перенёвших эту болезнь, постоянно нуждаются в посторонней помощи, 20% не могут передвигаться самостоятельно. И лишь небольшая часть пациентов возвращается к прежней работе.

Самые низкие показатели сердечно - сосудистой смертности на Западе отмечаются в средиземноморских странах, особенно во Франции, отсюда термин «французский парадокс» (низкая смертность при довольно высоком потреблении вина). Францию принято рассматривать как некую точку отсчёта, нулевой меридиан, здесь самая низкая в Европе смертность от сердечно - сосудистых причин, причём как у женщин, так и у мужчин. Можно ли достичь этих показателей?

Финляндия, которая ещё пару тройку десятков лет назад имела ситуацию с болезнями сердца и сосудов ничуть не лучше нашей, доказала, что можно. Ведь благодаря Национальной программе профилактики, проведённой на государственном уровне, удалось на 80% снизить смертность от инфарктов и инсультов. При этом воздействовали на три самых существенных фактора риска: артериальную гипертонию, высокий уровень холестерина и курение.

Полученный результат – это не фантастика, а реальность, подтверждённая опытом целого десятка других стран. Доказано, что вклад профилактических мероприятий в снижение сердечно - сосудистой смертности (в том числе от инсульта) составляет сегодня около 60%, остальные 40% – это все виды лечения, в том числе современные высокотехнологичные.

Раньше диагноз «инсульт» означал приговор. Сегодня уже нет. Но надо спешить! Важно попасть в так называемое терапевтическое окно (то есть время от начала кислородного голодания мозга до возникновения необратимых последствий), в течение которого оказание медицинской помощи предотвращает дальнейшее развитие инсульта. Если «скорая» привозит больного в стационар в течение трёх часов от появления первых симптомов заболевания, то пациенту с ишемическим

инсультом после быстрой диагностики (компьютерной или магнитно - резонансной томографии, которую срочно делают в стационаре) вводят в вену лекарство, растворяющее тромб. Человек выздоравливает и практически не ощущает последствий инсульта. При геморрагическом инсульте, который встречается в три раза реже ишемического, этот метод (тромболизис) не проводят, но есть другие способы лечения.

Увы, очень многие обращаются за медицинской помощью с большим опозданием. В таком случае шансов пережить инсульт совсем без последствий у больного уже нет. И если человек выживает, то ему приходится заново осваивать многие утраченные навыки: говорить, ходить, писать. К сожалению, многие последствия мозговой катастрофы оказываются необратимыми. Для того чтобы избежать такого сценария, нужно вовремя распознать заболевание и вызвать «скорую».

Профилактика в основном зависит, естественно, от доброй воли самого человека. Но если говорить о возможностях, то их сегодня предостаточно. С 2009 года в поликлиниках успешно работают центры здоровья. Всего их 755 по всей России. 40 минут длится комплексное обследование в центре здоровья, при этом оно позволяет оценить 25 базовых показателей здоровья человека. Результаты обследования выдаются пациенту сразу. Кроме того, на их основании врач центра здоровья у всех пациентов старше 40 лет определяет индивидуальный 10-летний риск развития сердечно - сосудистых катастроф и рассказывает, как их избежать. Чтобы обратиться в ближайший к месту жительства центр здоровья, нужно иметь паспорт и полис обязательного медицинского страхования.

Не откладывайте на потом, обязательно приходите на профилактическое обследование в центр здоровья. А если ваш возраст в 2016 году делится на три, то пройдите диспансеризацию – развёрнутое профилактическое обследование, которое позволит выявить не только сердечно - сосудистые, но и многие другие заболевания. Главное – вовремя принять решение и позаботиться о своём здоровье!

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ города Мурманска и Мурманской области



МБУЗ «Городская поликлиника №1»
г. Мурманск, ул. Шмидта, д. 41/9
тел. (815 2) 69 - 03 - 03
e-mail: Poliklinika1@bk.ru

ГОАУЗ «Мурманский областной центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»
г. Мурманск, ул. Героев Рыбачьего, д. 35
тел. (815 2) 57 - 57 - 93
e-mail: cvm51@mail.ru

ГОБУЗ «ЦРБ ЗАТО г.Североморск»
г.Североморск, ул. Ломоносова, д. 10
тел. (815 37) 4 - 60 - 63
e-mail: sevcrb@severm.mels.ru

ГОАУЗ «Мончегорская центральная районная больница»
г. Мончегорск, ул. Ленина, д. 2
тел. (815 36) 3 - 31 - 62
e-mail: monchczd@mail.ru

ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ >140/90 мм рт.ст. (это самый важный фактор риска инсультов);

КУРЕНИЕ (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке);

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ;

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА (> 5 ммоль/л);

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (менее 30 минут физической активности в день).

ОЖИРЕНИЕ;

НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (мерцательная аритмия);

ИЗБЫТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ (разовое потребление крепкого алкоголя >30 мл для женщин и >30-60 мл для мужчин);

СТРЕССЫ.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ ИНСУЛЬТА

1. Внезапно возникшая слабость, нарушение чувствительности в руке и / или ноге (чаще на одной половине тела);
2. Внезапно возникшее онемение и / или асимметрия лица (опустился угол рта);
3. Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;
4. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);
5. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря координации ;
6. Внезапная, очень сильная головная боль.

НЕОБХОДИМО
ДОСТАВИТЬ ПАЦИЕНТА
В БОЛЬНИЦУ
В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ЧАСОВ
ОТ НАЧАЛА РАЗВИТИЯ
ИНСУЛЬТА

**ВСЁ ЭТО УКАЗЫВАЕТ НА МОЗГОВЫЙ ИНСУЛЬТ.
НАДО СРОЧНО ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ» И НИ В КОЕМ
СЛУЧАЕ НЕ ЖДАТЬ, ЧТО ВСЁ САМО ПРОЙДЁТ!**

