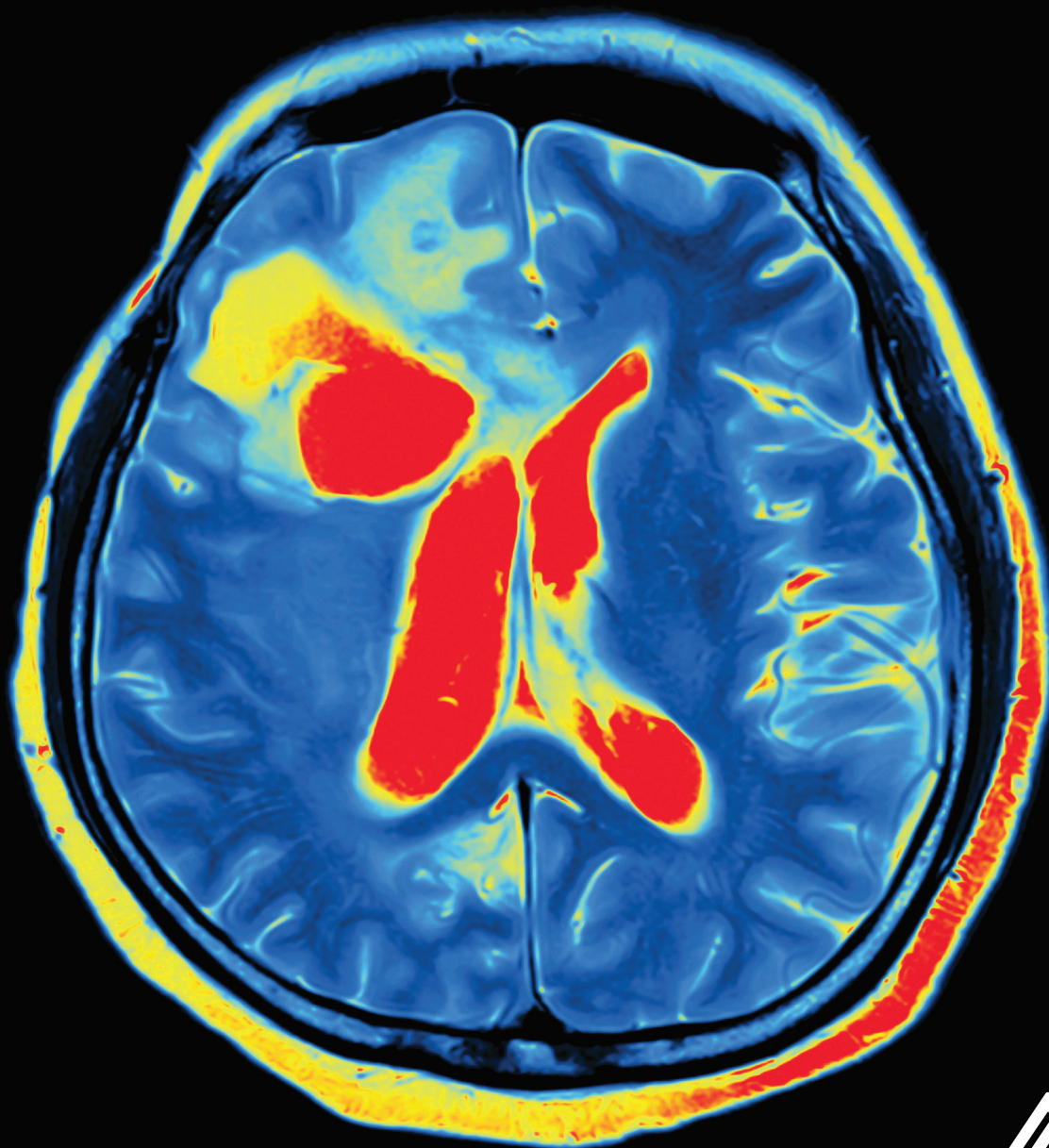


Что нужно знать об

инсульте



Mount
Sinai
Beth Israel

Что такое инсульт?

Инсульт случается в результате нарушения кровообращения головного мозга, при котором происходит закупорка или разрыв одной из артерий, что приводит к гибели клеток головного мозга в бассейне этой артерии. Среди последствий инсульта могут быть утрата двигательных функций одной стороны тела, одностороннее онемение тела, нарушение равновесия при ходьбе и ухудшение речи или зрения. Кроме этого, могут наблюдаться головная боль, головокружение, нарушение памяти и мышления, а также изменение поведения.

Какие именно функции организма могут пострадать, зависит от степени и зоны повреждения головного мозга.

Звоните 911



Что такое транзиторная ишемическая атака?

При транзиторной ишемической атаке (ТИА), в некоторых случаях называемой мини-инсультом, происходит кратковременная закупорка артерии головного мозга тромбом. Симптомы подобны симптомам инсульта, но обычно длятся всего несколько минут.

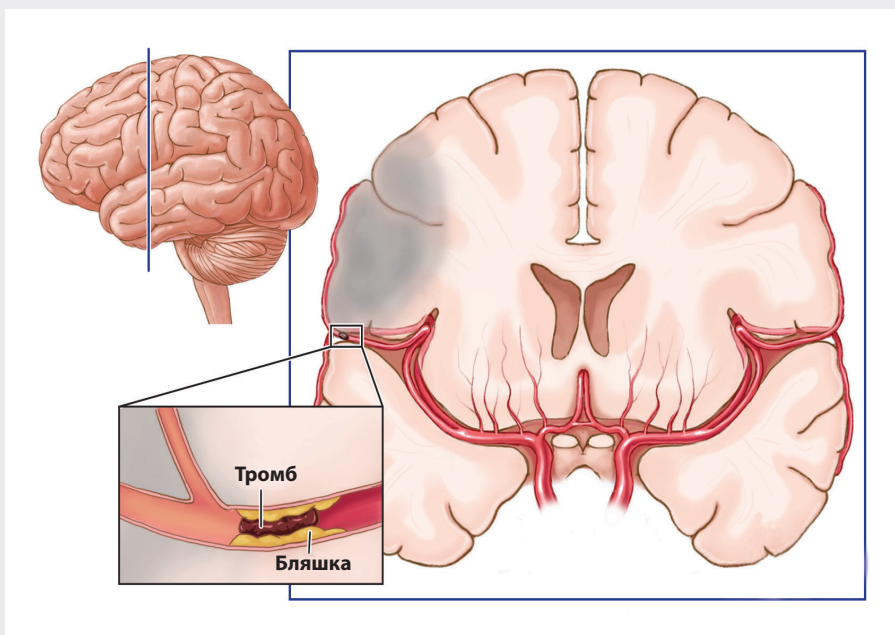
Настораживающие признаки и симптомы инсульта и ТИА

- Внезапная слабость или онемение лица, руки или ноги, как правило, с одной стороны тела.
- Потеря речи или нарушение речи или ее понимания.
- Внезапное нарушение четкости зрения или потеря зрения в одном или обоих глазах.
- Головокружение, неустойчивость или падения без видимой причины.

Ишемический инсульт (нарушение кровообращения)

Закупорка кровеносных сосудов может происходить по разным причинам.

- Отложение холестерина на стенках артерий может привести к формированию тромбов, перекрывающих сосуды.
- Тромб может перемещаться из шейной артерии в артерию, проходящую через головной мозг, и закупорить ее.
- Тромб может сформироваться в области сердца и переместиться в артерию, проходящую через головной мозг, и закупорить ее.
- В некоторых случаях инсульты связаны с повреждением самых мелких кровеносных сосудов головного мозга в результате высокого артериального давления и сахарного диабета.

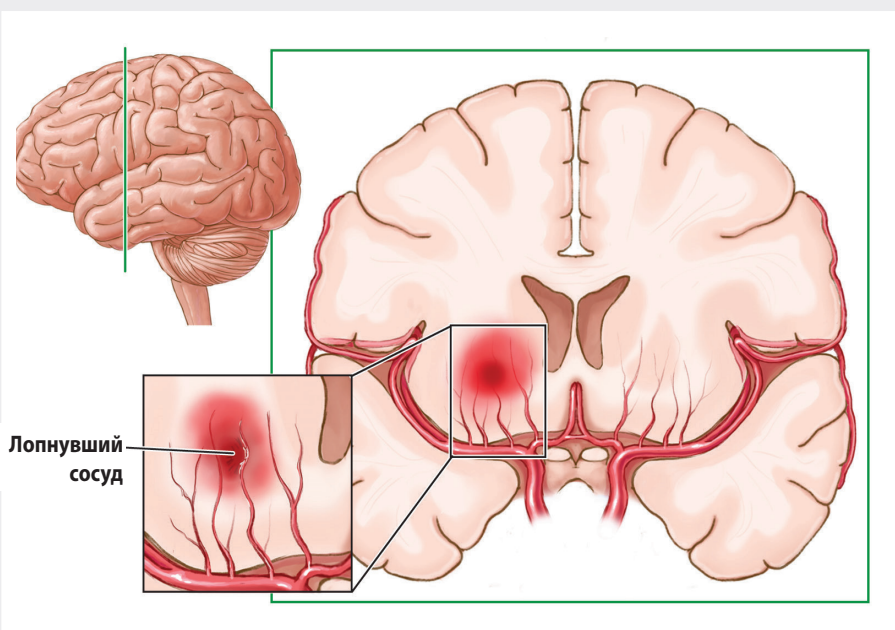


Геморрагический инсульт

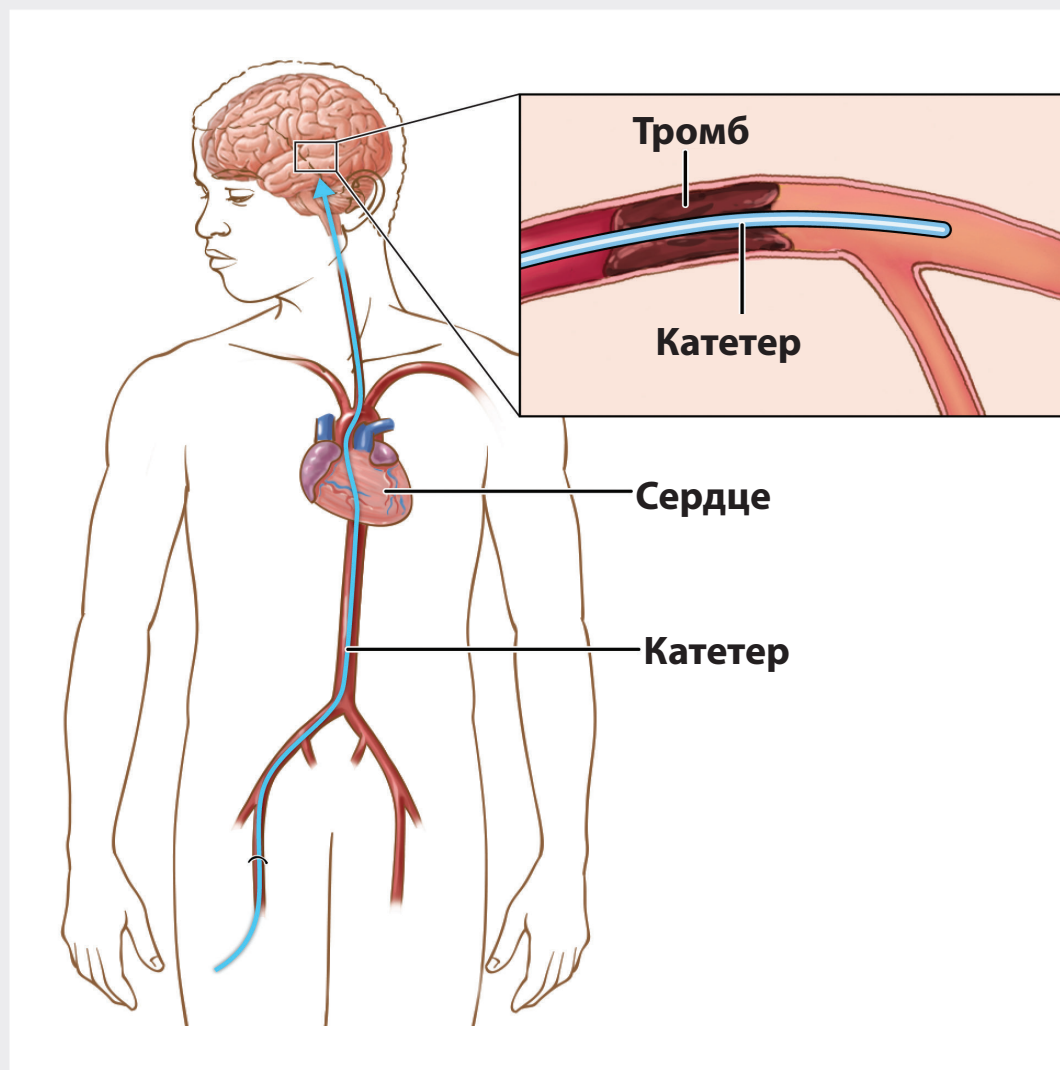
Наиболее частой причиной геморрагического инсульта является высокое артериальное давление. В менее частых случаях причины включают аневризму артерии, сосудистые патологии или другие заболевания артерий.

При геморрагическом инсульте происходит разрыв слабых или пострадавших кровеносных сосудов, в результате чего кровь изливается в головной мозг. Скопление крови давит на клетки головного мозга и повреждает их.

Пациентам может потребоваться срочная операция, чтобы уменьшить давление на мозг, или специальные препараты для уменьшения отека мозга.



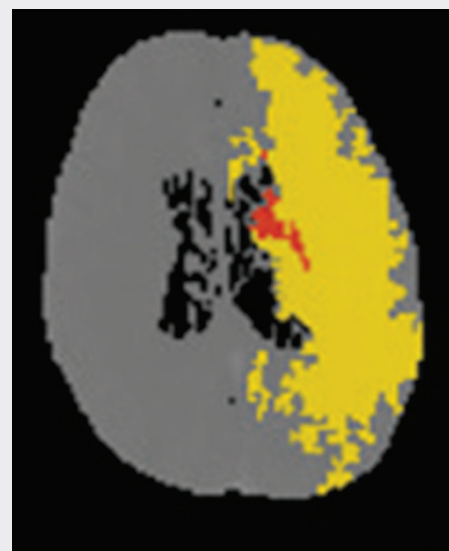
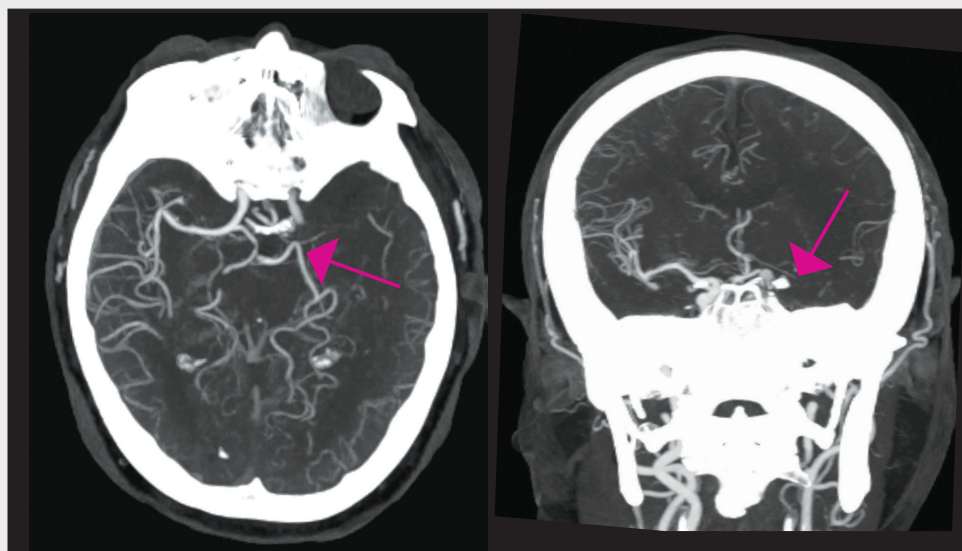
При ишемическом инсульте: «Время — мозг»



Медицина располагает методами неотложного лечения ишемического инсульта, но в этой ситуации решающее значение имеет время. Чем раньше будет восстановлено кровообращение, тем больше клеток головного мозга будет спасено и у пациента будут более высокие шансы на восстановление.

Пациентам, поступающим в больницу в течение первых часов после появления симптомов, может назначаться внутривенное введение тромболитических препаратов. Чем раньше начнется лечение, тем лучше результат лечения.

Для определения пациентов, которым подходит метод разблокирования закупоренных артерий с помощью введения в артерию головного мозга специального катетера, применяются особые передовые методы визуализации. Такие методы применяются в случае блокировки крупной артерии головного мозга.



При инсульте требуется неотложная медицинская помощь

Зная признаки и симптомы инсульта, вы можете быстро принять необходимые меры и спасти чью-то жизнь — возможно, и свою собственную.

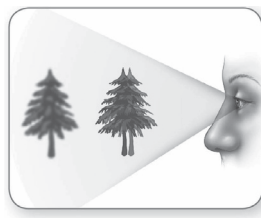
Звоните 911 при появлении первых признаков инсульта

ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО



РАВНОВЕСИЕ

Нарушение равновесия или головокружение; трудности при ходьбе



ГЛАЗА

Двоение в глазах или потеря зрения, особенно в одном глазу



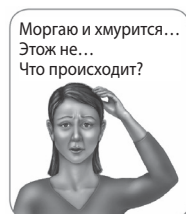
ЛИЦО

Провисание или онемение; несимметричная улыбка



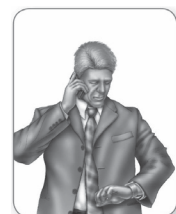
РУКА И НОГА

Слабость или онемение, в особенности с одной стороны тела



РЕЧЬ

Нечеткая речь; нарушение речи или ее понимания



БЫСТРОЕ РЕАГИРОВАНИЕ

Вызовите инсультную бригаду; запомните время появления симптомов

Запомните время появления первых симптомов.

Не следует ехать в больницу самостоятельно или разрешать кому-либо везти вас — **позвоните 911**, чтобы медработники могли начать оказание первой помощи уже по пути в отделение неотложной помощи.

Факторы риска для развития инсульта

Все пациенты разные. Врач, который специализируется на лечении инсультов, поможет вам составить индивидуальный план по минимизации рисков в будущем.

Факторы риска, которые вы можете контролировать

Высокое артериальное давление. Высокое артериальное давление — главная причина инсульта. Следите за своим артериальным давлением и регулярно его измеряйте. Стабильные показания выше 140/90 являются слишком высокими. Вы можете снизить артериальное давление следующим образом: уменьшить потребление соли, регулярно выполнять физические упражнения, правильно питаться или принимать препараты для снижения давления.

Курение. Помимо повышения риска онкологического заболевания, курение еще повреждает кровеносные сосуды. Узнайте у врача о методах прекращения курения.

Сахарный диабет. Наличие сахарного диабета повышает риск развития инсульта, потому что приводит к повреждению мелких кровеносных сосудов, питающих головной мозг, и может способствовать развитию атеросклероза.

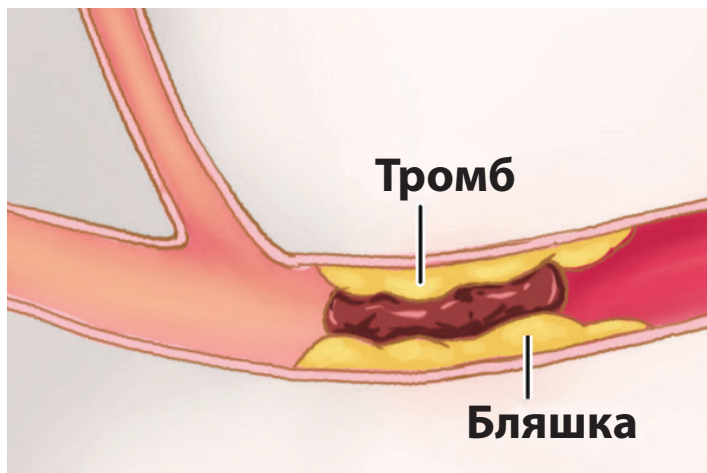
Высокий уровень холестерина. Употребление в пищу насыщенных жиров, транс-жиров и продуктов с холестерином может привести к повышению уровня холестерина в крови. Высокий уровень холестерина повышает риск атеросклероза сосудов или закупорки артерий.

Малоподвижный образ жизни и ожирение. Отсутствие двигательной активности, избыточная масса тела или оба этих фактора могут повысить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Злоупотребление алкоголем. Риск инсульта для женщин повышается при употреблении более одной порции алкоголя в день, а для мужчин — более двух порций.

Употребление наркотиков. Была установлена связь между внутривенным введением наркотических средств и инсультом. Независимо от способа применения, кокаин повышает риск как геморрагического, так и ишемического инсульта.

Заболевания сонной и других артерий. Основной объем крови, поступающей в головной мозг, передается по сонным артериям, проходящим через шею. Отложения жировых бляшек на стенках артерий (что называется атеросклерозом) увеличивает вероятность формирования тромба и блокировки артерии. Для лечения очень сильного сужения артерии может потребоваться хирургическое вмешательство.



Фибрилляция предсердий или другие заболевания сердца. При фибрилляции предсердий происходит трепетание верхних камер сердца. Из-за таких слабых и непродуктивных сокращений кровь скапливается и образует сгустки. Если сгусток оторвется и застрянет в артерии, ведущей в головной мозг, может произойти инсульт. Пациентам с фибрилляцией предсердий необходимо принимать эффективные анти тромботические препараты для профилактики образования тромбов.

Предшествующая ТИА. Предупреждающим признаком возможности развития инсульта в будущем являются транзиторные ишемические атаки (так называемые мини-инсульты), которые вызывают кратковременные симптомы инсульта. Для снижения риска развития настоящего инсульта необходимо распознавать эти симптомы и получать соответствующее лечение.

Факторы риска, которые невозможно контролировать или изменить

Возраст. Инсульт может произойти в любом возрасте, но с возрастом риск инсульта повышается.

Наследственность и расовое происхождение. Риск повышается, если инсульт был у родителей, бабушек или дедушек или у родных братьев или сестер. Пациентам с африканскими или латиноамериканскими корнями угрожает более высокий риск инсульта, чем белокожим пациентам. Это частично обусловлено более высоким процентом наличия повышенного артериального давления и сахарного диабета у этих групп населения.

Другие менее распространенные причины

Диссекция артерии. Разрыв артериальной стенки, часто связанный с незначительной травмой шеи, может привести к образованию тромба, закупорке артерии и инсульту. Это одна из основных причин инсульта у молодых пациентов.

Нарушения свертывания крови. Могут быть приобретенными или генетическими.

Другие заболевания крови. Серповидно-клеточная анемия и другие заболевания.

Врожденные пороки сердца. Персистирующее вторичное отверстие (открытое овальное окно, ООО) и дефект межпредсердной перегородки.

Другие болезни сердца. Опухоли, кардиомиопатия и заболевания клапанов сердца.

Инсульт, связанный с мигренью. Пациентам, имеющим мигрень с аурой в анамнезе, угрожает более высокий риск инсульта, особенно если они курят или принимают эстроген-содержащую гормональную контрацепцию. Таким пациентам важно контролировать высокое артериальное давление, уровень холестерина и сахарный диабет.

Инфекции. ВИЧ, ветряная оспа, туберкулезный менингит, сифилис, сепсис и эндокардит (инфекция слизистой оболочки камер сердца и клапанов).

Воспалительные заболевания. Первичный ангиит ЦНС, системный васкулит, такой как волчанка и т. д.

Генетические заболевания. ЦАДАСИЛ, болезнь Фабри и т. д.

Применение определенных препаратов. Наркотики, стимуляторы и гормональная контрацепция.

Инсульт у молодых пациентов

Молодым пациентам, имеющим высокое артериальное давление, сахарный диабет, высокий уровень холестерина и ожирение, и им следует проходить обследования в связи с этими заболеваниями. Риск инсульта также повышает курение, злоупотребление алкоголем и употребление наркотиков.

У пациентов, не имеющих типичных факторов риска, следует учитывать другие, менее распространенные причины инсульта.



Приблизительно
10% всех случаев инсульта
возникает у пациентов в
возрасте до 45 лет

Что нужно делать после инсульта



Что пациенты могут испытывать после инсульта

Повышенная утомляемость. Чувство усталости возникает очень часто после перенесенного инсульта. Головной мозг восстанавливается, и здоровым клеткам прилечь поспать с течение дня с новой силой, чтобы компенсировать погибшие. В течение первых нескольких недель пациенту может быть полезно периодически подремать, чтобы восстановить силы. Со временем ситуация обязательно будет улучшаться!

Головная боль. Периодические головные боли могут возникать как после геморрагического, так и после ишемического инсульта.

Жжение или покалывание. Если инсульт привел к изменению ощущений, то у пациента может возникнуть дискомфорт в нервных окончаниях. Тут могут помочь лекарственные средства.

Мышечные спазмы. В этом случае могут помочь гимнастика и терапия, но могут понадобиться лекарственные средства и инъекции препарата Botox.

Подавленное настроение. Пациенты, которым приходится адаптироваться к изменениям, вызванным инсультом, часто испытывают депрессию. Обязательно сообщите своему врачу о своих переживаниях.

Боль в суставах. Суставы, испытывающие дополнительную нагрузку вследствие физической слабости организма, могут нуждаться в специальном внимании и лечении.

Вид реабилитации	Цель лечения
Реабилитационная терапия	Заново научить пациента безопасно выполнять свои повседневные дела. Лечение сосредоточено на работе рук, кистей и пальцев
Физиотерапия	Заново научить пациента координировать движения и удерживать равновесие. Лечение сосредоточено на силе и подвижности ног
Логопедическое лечение, лечение нарушений глотания	Заново научить пациента разговаривать, общаться и/или глотать
Психотерапия	Помочь пациенту адаптироваться и справляться с изменениями после перенесенного инсульта
Консультирование диетолога	Составить план правильного питания, соответствующего способу жизни пациента



Что делать после выписки из больницы

Лечение инсульта может включать регулярную медицинскую помощь, прием препаратов и реабилитацию.

Тип инсульта, который я перенес(-ла)	☐ Ишемический инсульт (нарушение кровообращения) ☐ Геморрагический инсульт	
Причина перенесенного инсульта	☐ Болезнь мелких сосудов ☐ Болезнь крупной артерии ☐ Тромб в области сердца ☐ Другая причина: _____	
Что мне необходимо изменить	☐ Правильно питаться ☐ Контролировать артериальное давление ☐ Контролировать сахарный диабет ☐ Снижать уровень холестерина ☐ Бросить курить ☐ Повышать уровень физической активности ☐ Похудеть ☐ Ограничивать употребление алкоголя ☐ Прекратить употребление наркотиков	
Что мне нужно делать для восстановления здоровья	☐ Физиотерапия ☐ Реабилитационная терапия ☐ Логопедическое лечение, лечение нарушений глотания	
Контрольные визиты в инсультологу	Врач _____ Телефон: _____ Дата: _____	



РЕСУРСЫ

Американская ассоциация по изучению инсульта (American Stroke Association)

Телефон: (888) 478-7653.
Веб-сайт: strokeassociation.org
Электронная почта: strokeassociation@heart.org

Национальная ассоциация по изучению инсульта (National Stroke Association)

Телефон: (800) 787-6537.
Веб-сайт: stroke.org

Национальная ассоциация афазии (National Aphasia Association)

Телефон: (800) 922-4622.
Веб-сайт: aphasia.org
Электронная почта: naa@aphasia.org

Американская академия физиотерапии и медицинской реабилитации (American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation)

Телефон: (847) 737-6000.
Веб-сайт: aapmr.org
Электронная почта: info@aapmr.org

Национальный институт неврологических расстройств и инсульта (National Institute of Neurological Disorders and Stroke)

Телефон: (800) 352-9424.
Веб-сайт: ninds.nih.gov

Коалиция по изучению инсульта (Brain Attack Coalition)

Телефон: (301) 496-5751.
Веб-сайт: brainattackcoalition.org

Фонд изучения аневризмы сосудов головного мозга (Brain Aneurysm Foundation)

Телефон: (888) 272-4602.
Веб-сайт: bafound.org
Электронная почта: office@bafound.org



**Mount
Sinai
Beth Israel**

