

Не довести до катастрофы

Соблюдение простых правил жизни существенно снизит риск развития инсульта.



Симптомы инсульта нужно знать всем. Но не менее важно следовать рекомендациям по профилактике острого нарушения мозгового кровообращения. Об этом мы говорим с главным внештатным неврологом Министерства здравоохранения Свердловской области Андреем Смолкиным.

- Андрей Дмитриевич, важно понимать, что происходит в организме во время болезни. Отсюда вопрос: что такое инсульт?

- Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое происходит в результате спазма, либо закупорки мозговой артерии (ишемический инсульт), либо в результате её разрыва (геморрагический инсульт).

- Какие симптомы свидетельствуют о его возникновении?

- Есть классические симптомы, на которые мы всегда обращаем внимание. Это: асимметрия лица, нарушение речи и односторонняя слабость в конечности. Эти симптомы могут появиться как в совокупности, так и по отдельности – это зависит от объёма поражения мозга, от того, какая его зона поражена и за что она отвечает.

Кроме того, о нарушении мозгового кровообращения могут свидетельствовать внезапно появившееся головокружение, нарушение зрения, координации, громopodobная – внезапно возникшая, резкая – головная боль, светобоязнь.

- Насколько важен фактор времени в оказании помощи человеку с симптомами инсульта?

- Считается, что при ишемическом инсульте для проведения тромболитической терапии (введения препаратов, разжижающих кровь) есть 4,5 часа с момента появления симптомов. Кроме того, мы используем высокие технологии, в частности, эндоваскулярное лечение, которое предполагает аспирацию тромба, – на проведение этой операции у специалистов есть шесть часов. Но, вообще, чем меньше времени пройдёт от появления симптомов, о которых я сказал, до оказания квалифицированной медицинской помощи, тем лучше. Дело в том, что каждые 15 минут проведения лечения – это минус 15% поражённой ткани головного мозга.

- Правда ли, что риск развития инсульта есть практически у каждого человека?

- Точнее, у каждого человека, имеющего факторы риска. Я всегда говорю, в том числе пациентам, инсульт – это сигнал, что в организме что-то не так, что есть какая-то проблема, которая привела к мозговой катастрофе. Это может быть повышенное артериальное давление, нарушение ритма сердца, атеросклеротические бляшки на стенках сосудов. Кроме того, к развитию инсульта могут привести поведенческие факторы риска: курение, гиподинамия, нездоровое питание или нарушение диеты, например, при сахарном диабете.

Вообще, очень важно выявить причину острого нарушения мозгового кровообращения, чтобы определиться с вторичной профилактикой и тем самым снизить риск повторной мозговой катастрофы.

- Что подразумевает первичная профилактика инсульта? И когда о ней стоит задуматься?

- Чем раньше, тем лучше. Первичная профилактика мозговой катастрофы заключается в отсутствии вредных привычек, в достаточной двигательной активности, в полноценном сне, в минимизации стрессов и в полноценном, рациональном питании. Если у человека имеются хронические заболевания, он обязательно должен находиться под наблюдением лечащего врача и принимать назначенные препараты.

К слову, своевременному выявлению хронических заболеваний или состояний, которые им предшествуют, то есть факторов риска инсульта, способствует прохождение диспансеризации – она сегодня доступна для всех.

- Какую двигательную активность можно считать достаточной?

- Как минимум 30–40 минут в день. Если вы пользуетесь автомобилем, паркуйте его за 300–400 метров до места работы, чтобы была возможность пройтись пешком. Если пользуетесь общественным транспортом, выходите на остановку раньше. Простейшие приёмы, доступные каждому.

- Что касается питания: какие продукты лучше исключить из рациона?

- Нельзя сказать, что тот или иной продукт может вызвать инсульт. Но мы знаем, что повлиять на развитие факторов риска может, к примеру, чрезмерное количество углеводов, злоупотребление животными жирами и вообще жирной пищей, которая провоцирует образование бляшек... Во всём нужна золотая середина, важно помнить, что питание должно быть рациональным и полноценным, с учётом возраста, нагрузки человека, особенностей его организма и наличия хронических заболеваний. Если же хочется конкретики, то универсальная рекомендация такова: овощи, фрукты, морепродукты.

Рада Боженко