

Инсульт

Инсульт

Инсультом называется нарушение кровообращения головного мозга. Данная патология является основной причиной инвалидизации и смертности людей, страдающих сосудистыми заболеваниями. Исход болезни зависит не только от скорости, но и от качества оказываемой профессиональной медицинской помощи. Чем грамотней будут действия медицинских работников, тем меньше риск развития необратимых последствий. Инсульт считается клиническим синдромом, который характеризуется стремительно возникающими признаками нарушения очаговых или общемозговых функций. Как правило, такие симптомы нередко сопровождаются структурными перестройками головного мозга, которые при длительном течении могут привести к летальному исходу. Если неврологические изменения продолжаются меньше суток, мозговые нарушения ещё можно восстановить, поэтому при появлении первых же признаков инсульта, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

Причины инсульта

Основной причиной инсульта выступает нарушение кровообращения в определённой части мозга, чему способствует разрыв или закупорка мозговой артерии.

Причины закупорки артерий:

- эмболия, при которой происходит отрывание тромба и продвижение его в артерии мозга, в том числе и сонную;
- тромбоз, возникающий в результате атеросклероза.

Причины разрыва артерии мозга и кровоизлияния:

- артериальная гипертензия;
- тяжёлая травма головы;
- врождённые патологии артериальных стенок, такие как аневризма.

Первые признаки инсульта у женщин и мужчин

К основным признакам **инсульта у женщин** относятся:

- внезапно исчезающее зрение;
- заметное нарушение координации;
- уход сил из конечностей;
- утрата понимания речи или способности говорить;
- потеря чувствительности;
- постепенное нарастание вышеперечисленных признаков.

Что касается патологии зрения – у женщин при инсульте возможно внезапное ухудшение резкости зрения, как правило, в одном глазу. Также может наблюдаться потеря равновесия, которая часто сопровождается ростом температуры, тошнотой, рвотой, икотой и нарушением функции глотания. При этом может беспокоить сильная [головная боль](#) и головокружение с последующей потерей сознания, что нередко оканчивается падением.

Признаки **мужского инсульта**:

- сильная и внезапная головная боль;
- необъяснимая слабость;
- головокружение;
- расстройство речи;
- ухудшение зрения;
- онемение определённой части тела.

Часто такие ощущения (как и [признаки инфаркта у мужчин](#)) являются всего лишь предвестниками инсульта и проходят самостоятельно через непродолжительное время. Следует отметить, что в 30 % случаев проявления таких признаков, инсульт может развиваться с различной степенью тяжести.

Симптомы инсульта

- непривычная слабость;
- онемение или паралич мышц конечностей или лица, обычно поражающий только одну сторону тела;
- затруднённая или нарушенная речь;
- ухудшение зрения;
- головокружение;
- нарушение походки, потеря координации и равновесия;
- острая беспричинная головная боль.

Первая помощь при инсульте

- уложите больного на возвышение и приподнимите его голову на 30 градусов;
- обеспечьте свободный доступ свежего воздуха;
- снимите одежду, чтобы не стеснять движения грудной клетки;
- измерьте давление;
- при [повышении давления](#) дайте больному необходимый лекарственный препарат или опустите его ноги в горячую воду;
- поверните голову больного набок, чтобы не допустить попадания рвотных масс в дыхательные пути;
- при рвоте попытайтесь тщательно очистить ротовую полость от желудочного содержимого;
- срочно вызовите скорую помощь.

Лечение инсульта

Лечение инсульта должно проводиться в условиях стационара и включать в себя курс сосудистой терапии, состоящей из препаратов, улучшающих обменные процессы головного мозга. Кроме этого, больному назначается кислородная терапия, восстановительное лечение и реабилитация с применением лечебной физкультуры, массажа и физиолечения.

Реабилитация после инсульта

- В первую очередь необходимо держать под контролем **показатели пульса и артериального давления** пациента, а также строго следить за приёмом рекомендованных медицинских препаратов. Также следует наблюдать за температурой тела, регулярностью стула и количеством выделяемой за сутки мочи. Если стул отсутствует дольше трёх дней, рекомендуется провести очистительную клизму, а при длительной задержке мочи необходимо обратиться к врачу.
- **Комната больного должна быть защищена от шума и хорошо освещаться.** В помещении следует проводить регулярную влажную уборку и проветривания, избегая при этом сильных сквозняков.
- **Постель больного должна быть в меру жёсткой**, наиболее подойдёт в данном случае поролоновый матрас. Если пациент не контролирует свои физиологические потребности, следует использовать специальные подгузники для взрослых, а смену постельного белья проводить по необходимости.
- Целесообразно делать с пациентом **ежедневную дыхательную гимнастику**, для этого очень полезным будет надувание воздушных шаров или резиновых игрушек. Для профилактики застойных явлений и пролежней рекомендуется каждые несколько часов поворачивать больного на постели и проводить ему лёгкий массаж.
- Если пациент не в состоянии самостоятельно передвигаться, нужно регулярно умывать его, обтирать тело влажными салфетками, смоченными в мыльном растворе, а также следить за состоянием кожных покровов и слизистых оболочек. Особое внимание рекомендуется уделять области промежности и ротовой полости, а для профилактики конъюнктивита следует проводить **закапывания глаз раствором альбуцида**.
- Следует помнить, что у человека, перенёвшего инсульт, часто заостряются некоторые особенности характера. Он может стать пассивным и плаксивым или, наоборот, раздражительным и грубым. При инсульте очень страдает память, поэтому больные плохо запоминают даже текущие события, кроме этого, у них нередко наблюдается существенное нарушение речи. К таким людям нужно относиться с пониманием, избегая при этом конфликтов, соблюдая необходимый режим и не потакая их необоснованным капризам и прихотям. Полезно читать больному газеты и книги, обсуждать с ним новости и разговаривать на различные темы, что поможет человеку снова научиться правильно выговаривать звуки и слоги. Залогом успешного восстановления утерянных функций является **здоровая психологическая атмосфера в семье**.
- Важным реабилитационным моментом после инсульта считается **правильное кормление**. Калорийность диеты необходимо снизить до 2200 ккал в день, что можно сделать за счёт

животных жиров и углеводов. Рекомендуется ограничить потребление сахара и мучных изделий, стараясь при этом обогащать рацион питания фруктами и овощами. Также необходимо полностью исключить жареную, острую и солёную пищу, а калорийную нагрузку лучше увеличить утром и в обед.

Последствия инсульта

Последствия нарушения мозгового кровообращения могут быть как временными, так и необратимыми, при которых происходит окончательная гибель клеток. В некоторых случаях человек после перенесённого инсульта полностью восстанавливает функции своего организма, однако большинство таких ситуаций приводит к очень тяжёлым последствиям, в том числе и параличу половины тела.

Наиболее распространённые последствия инсульта:

- слабость, одеревенелость и боль в мышцах;
- паралич конечностей или одной стороны тела;
- нарушение координации;
- такие расстройства речи, как дизартрия и афазия;
- периферийная невралгия с повреждением нервных окончаний, что приводит к перепадам температуры и утрате способности чувствовать боль;
- проблемы с вниманием, восприятием информации и памятью;
- нарушение уродинамики.

Степень тяжести вышеперечисленных последствий и шансы на дальнейшее восстановление зависят от сложности повреждений тех или иных участков мозга, что привело к нарушению кровообращения и мозговому поражению.

Профилактика инсульта

Для предотвращения развития инсульта необходимо полностью изменить свой прежний образ жизни: повысить физическую активность и полностью исключить вредные привычки. Также рекомендуется пройти тщательное обследование, которое позволит определить основную причину, вызвавшую нарушение кровообращения мозга, и устранить заболевание, которое повлекло за собой инсульт.

Для профилактики заболевания врачи советуют заниматься психорегуляцией, медитацией и самовнушением, что позволит избежать стрессов и депрессий, а также снизить психическое давление. Очень полезными будут вечерние прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и приём специальных препаратов, обогащённых фолатами, магнием и калием.

Не менее важно следить за своим рационом питания, исключив из него жирную пищу и ограничив потребление варенья, конфет, сахара, картофеля и хлеба. Хорошей нагрузкой для тела станет велосипедный спорт, плавание и ходьба на лыжах. Однако такие нагрузки следует согласовывать с врачом, который учтёт показатели вашего здоровья и назначит соответствующую степень физической активности.