

Инсульт: успеть вовремя

Памятка главного внештатного специалиста по неврологии Департамента здравоохранения Москвы, доктора медицинских наук, профессора, и.о. директора Федерального центра цереброваскулярной патологии и инсульта Минздрава России **Николая Шамалова**

Основные группы неврологических болезней

- Инсульт
- Онкологические заболевания
- Мигрень
- Заболевания периферической нервной системы (невралгии, невриты и полиневропатии)
- Эпилепсия
- Инфекционные заболевания центральной нервной системы (ЦНС)
- Болезнь Паркинсона
- Рассеянный склероз

Как распознать инсульт

- Слабость в конечностях с одной стороны (в руке и/или ноге)
- Нарушение чувствительности и подвижности с одной стороны
- Перекошенное лицо, искаженная мимика, угол рта опущен
- Затрудненная, невнятная речь, затрудненное понимание слов
- Невыносимая и резко начавшаяся головная боль
- Серьезное головокружение, нарушение координации, нарушение сознания
- Судороги

Что делать при подозрении на инсульт

- При малейшем подозрении на инсульт не надо ждать, пока пройдет само, пока человек отдохнет или поспит — нужно немедленно звонить в скорую помощь и сообщить об этом



- Чем быстрее больной окажется в профильной больнице, тем больше вероятность, что человека удастся спасти, обеспечив ему эффективное лечение. Терапевтическое окно: 4,5 часа
- Не надо заниматься самолечением
- До приезда скорой помощи не надо ни кормить, ни поить. Положить больного (в случае рвоты – набок). Избегать резких движений. Расстегнуть одежду. Обеспечить приток свежего воздуха

Факторы риска инсульта

- Гиподинамия
- Ожирение (индекс массы тела более 25 кг/кв м, обхват талии женщины более 80 см., мужчины – более 90 см.)
- Курение, потребление алкоголя
- Сахарный диабет
- Стрессы
- Прием оральных контрацептивов
- Повышенное артериальное давление (140/90 мм рт. ст.)
- Повышенный уровень общего холестерина (от 5 ммоль/л)
- Нарушение сердечного ритма

Профилактика

- Необходимо прохождение регулярной диспансеризации, включая электрокардиографию, измерение уровня холестерина и показателей артериального давления
- Дополнительные анализы в случае подозрений на некоторые наследственные заболевания. Скажем, МРТ при аневризме у близких родственников
- Ведение здорового образа жизни
 - ▶ Физкультура и спорт от 30 минут в день
 - ▶ Больше 0,5 кг овощей и фруктов в день
 - ▶ Рыба – 2 раза в неделю
 - ▶ Соль, сахар, жиры – ограниченное потребление
 - ▶ Избавление от вредных привычек (курение, алкоголь)
- До 80% инсультов можно предотвратить

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте Департамента здравоохранения города Москвы <http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения отправляйте по адресу begukvrachu@mos.ru