

## Предупредить инсульт!

По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируют более 15 миллионов случаев острого нарушения кровоснабжения головного мозга. В России такой диагноз ставят примерно 400 тысячам пациентов в год — одному из 360-ти здоровых. О факторах риска, эффективности профилактики и первой помощи при инсульте мы поговорили с Андреем Алашеевым, главным внештатным неврологом Уральского Федерального округа.



— *Свердловская область в числе первых вступила в федеральную программу по созданию сети больниц для лечения больных с острым нарушением мозгового кровообращения. Почему важно вовремя распознать инсульт и как это сделать?*

— Программа действует с 2008 года в рамках национального проекта «Здравоохранение» и за это время она доказала свою эффективность. Пациенты получают медицинскую помощь в течение «золотого часа», когда после инсульта человека можно вернуть к нормальной жизни практически без последствий. В ряде случаев и по врачебным показаниям вводят препарат, растворяющий тромб, или же прибегают к тромбэкстракции – процедуре, при которой тромб удаляют через маленький прокол в артерии на бедре, поднимаясь специальным катетером под контролем рентген-аппарата до сосудов головного мозга. Это стандарт лечения во всем мире, и мы успешно проводим подобные операции. Важно вовремя распознать инсульт и обратиться за помощью. А для этого достаточно запомнить простое правило: если внезапно нарушилась речь, перекосило лицо, ослабла рука или нога – это может быть острое нарушение мозгового кровообращения. Срочно вызывайте врача!

— *Андрей Марисович, почему, несмотря на осведомленность людей о пользе здорового образа жизни, до сих пор существует такая опасность, как инсульт?*

— В нашем регионе статистика заметно снижается. И во многом это проходит благодаря работе Минздрава России, Минздрава Свердловской области, деятельности лечебно-профилактических кабинетов на местах. Главное — уменьшается число летальных исходов, вызванных острым нарушением кровоснабжения головного мозга. Многие люди в зоне риска — после 50 лет,

имеющие наследственную предрасположенность, — пренебрегают рекомендациями врачей: не избавляются от пагубных привычек, ведут малоподвижный образ жизни, поддерживают избыточный вес неправильным питанием. На деле же, достаточно всего 150 минут в неделю физической активности умеренной интенсивности, чтобы предупредить развитие инсульта. Полезно знать свое артериальное давление, наладить рацион с достаточным количеством овощей, фруктов, растительного белка, рыбы, сократить потребление соли. Порой мы сами вредим себе, и в этом кроется ответ на ваш вопрос.

— ***Насколько эффективна профилактика?***

— Предупредить можно сердечно-сосудистые заболевания и мозговые катастрофы — инсульты. Эпилепсия, рассеянный склероз и ряд других нарушений нервной системы, которые тоже отражаются на здоровье мозга, возникают вследствие генетических особенностей человека или сбоя в работе организма, вызванного внешними факторами. Профилактировать их, увы, гораздо сложнее, а порой и невозможно. Не допускать развития инсульта поможет ежегодная диспансеризация. При обнаружении риска, даже если пока ничего не беспокоит, врач предложит предупреждающую терапию - препараты, которые уменьшают вероятность тромбообразования и улучшают кровообращение, или же лечение выявленных заболеваний, приводящих к инсульту.

— ***Если инсульт уже случился...***

— Причины, которые к нему привели, никуда не исчезают, поэтому необходим пожизненный прием препаратов. Медикаменты на первые два года выдаются бесплатно по федеральной программе льготного лекарственного обеспечения. Благодаря этому пациенты могут продолжать терапию, подобранную в стационаре, сразу же после выписки домой и вне зависимости от их уровня дохода. Обращаю на это особое внимание, поскольку часто в своей практике приходится сталкиваться с тем, что пациенты успокаиваются после стабилизации кризисного состояния и прекращают принимать препараты, прописанные лечащим врачом. Естественно, кризис возвращается.

*Текст подготовлен по заказу ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики». [www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)*