

КАК БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Инсульт – одна из самых распространенных причин преждевременной смерти. В России от острого нарушения мозгового кровообращения ежегодно погибает около 200 тысяч человек, еще столько же становятся инвалидами. Всего 8% людей, перенесших инсульт, возвращаются к нормальной жизни. Для восстановления имеет значение скорость оказания медицинской помощи и всесторонняя и грамотная реабилитация после стабилизации состояния. Особенно упорно нужно заниматься в первые 2–3 месяца после перенесенного инсульта, не пропуская ни дня и постепенно увеличивая нагрузку.

Наряду с лекарственной терапией уже в первую неделю после ишемического инсульта и через две-три недели после геморрагического, начинают применяться немедикаментозные методики. Они помогают организму и ускоряют процесс реабилитации. Прежде всего, речь идет об ЛФК и физиопроцедурах, направленных на восстановлении двигательных функций. Лечебную гимнастику назначает врач. Он же дозирует режим нагрузок и обучает родственников больного. ЛФК обязательно включает в себя элементы суставной гимнастики, дыхательные упражнения, а также массаж. По мере улучшения состояния больной начинает делать упражнения сам, в том числе и на развитие мелкой моторики кисти пострадавшей руки. Для этого применяются специальные тренажеры и кистевые эспандеры. Со временем можно включать сложные движения, требующие их точной координации. Например, собирание мозаики, пазлов или даже вышивание.

Параллельно с восстановлением моторных функций проводятся занятия по восстановлению речи. После инсульта человек может потерять способность произносить слова, но понимает окружающих или, наоборот, может выражать свои эмоции, но не понимает обращенную к нему речь. Процесс восстановления речи может занимать от нескольких месяцев до двух лет. Упражнения проводит логопед-афазиолог, он же обучает родственников. Упорные тренировки дома с родственниками способны значительно ускорить прогресс. Восстановление речи вернет способность писать.

Еще одна проблема, которая возникает у большинства людей, перенесших инсульт – нарушения памяти. Они не только забывают события из своей жизни, но порой не помнят даже своих родных. Занятия на тренировку памяти похожи на обучение маленьких детей. Сначала придется ограничиться разучиванием стишков, песенок и разговорами о прошлом. В зависимости от скорости восстановления можно будет начать играть в интеллектуальные игры, разгадывать кроссворды и читать книги вслух, а со временем это сможет делать и сам больной. Для чтения рекомендуется выделять специальное время, когда его ничего не будет отвлекать от чтения.

Все занятия с больным должны проводиться ежедневно. Процесс восстановления длится годы: практически всему приходится учиться заново. Родственники должны проявлять терпение, но не переусердствовать: больной нуждается в 7–8 часовом ночном сне. Оптимально, если это будет темная, хорошо проветриваемая комната. Однако еще больше он нуждается в любви и поддержке своих близких.

[#Липецкаяобласть](#) [#Здоровыйрегион](#) [#Задонскийрайон](#) [#ПодумайОСвоемЗдоровьеСегодня](#)

Памятка: профилактика инсульта

Сосудистые заболевания головного мозга продолжают оставаться важнейшей медико-социальной проблемой современного общества, что обусловлено их высокой процентной долей в структуре заболеваемости и смертности населения, значительными показателями временных трудовых потерь и первичной инвалидности.

Что такое инсульт?

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние, когда сгусток крови (тромб) или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти. Этот недуг и по сей день остается одной из главных причин смерти и инвалидности, как в мире, так и в России.

Сегодня инсульт, который называют болезнью века, продолжает прогрессировать и молодеть: если 20 лет назад болезнь поражала пациентов в возрасте от 50 лет, то сейчас в больницы с данным диагнозом попадают и молодые люди. В мире были зафиксированы и случаи, когда инсульт диагностировался у детей и подростков.

Основные факторы развития

Значительное количество факторов обусловлено образом жизни.

К таким факторам относятся:

- повышенное артериальное давление;
- высокий уровень холестерина;
- диабет;
- ожирение и избыточный вес;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- курение;
- употребление наркотиков;
- употребление алкоголя.

Симптомы инсульта

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.

Обычные симптомы инсульта:

- внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

Помните! Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга – «терапевтическое окно» – 6 часов. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.

Как его предотвратить?

Есть ситуации, когда ни врачи, ни современные технологии не в силах противостоять болезни. Как говорят специалисты, инсульт легче предупредить, чем лечить.

Правила просты и неизменны:

- Знайте и контролируйте свое [артериальное давление](#).
- Не начинайте курить или [откажитесь от курения](#).
- Добавляйте в пищу меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- Контролируйте уровень [холестерина](#) в крови.
- Соблюдайте основные [принципы здорового питания](#) – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
- Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после [принятия спиртного](#).
- Регулярно занимайтесь спортом. Даже [умеренная физическая нагрузка](#) – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.
- Обязательно проходить диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр, в ходе которых можно сдать анализы, обследоваться у врачей и выявить факторы риска, угрожающие вашему здоровью.

Помните, ваше здоровье – в ваших руках!



Руководство по предотвращению ИНСУЛЬТА (NSA)

1

Знайте свое артериальное давление. Проверяйте его хотя бы раз в год. Если оно повышено – работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем.

Высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта.

Если верхнее значение (ваше систолическое артериальное давление) постоянно выше 140 или если нижнее значение (ваше диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, то проконсультируйтесь с врачом.

Лекарственная терапия артериальной гипертензии постоянно улучшается. При правильном подборе гипотензивных средств риск развития побочных эффектов минимален, а качество жизни улучшается.

2

Узнайте, нет ли у вас мерцания предсердий.

- Мерцание предсердий – это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца.
- При мерцании предсердий часть тромба может отделиться, попасть в общий кровоток и нарушить мозговое кровообращение.
- Мерцание предсердий может быть подтверждено электрокардиографией.

5

Узнайте, нет ли у вас повышенного уровня холестерина.

- Узнайте ваш уровень холестерина.
- Снижение уровня холестерина (если он был повышен) снижает риск развития инсульта.
- Снижение содержания холестерина у большинства людей удается добиться диетой, физическими упражнениями, и лишь у некоторых требуется медикаментозная терапия.

8

Рекомендуется диета с низким содержанием соли и жира.

- Уменьшая количество соли и жира в питании, вы снизите ваше артериальное давление и, что более важно, снизите риск развития инсульта.
- Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп.
- Контролируйте свой вес.

9

Обратитесь к врачу, если у вас есть проблемы с кровообращением.

- Причиной инсульта могут быть проблемы, связанные с сердцем, артериями и венами, или кровью, текущей по ним. Врач может осмотреть вас на наличие этих проблем.
- Жировые бляшки, вызванные атеросклерозом или другими болезнями, могут нарушать кровоток по артериям, несущим кровь от сердца к мозгу.
- При выраженной анемии и других болезнях обратитесь к врачу, т. к. эти состояния могут повысить риск развития инсульта и ухудшить ваше самочувствие.
- Проблемы кровообращения обычно лечатся медикаментозно. Если ваш врач рекомендует вам ацетилсалициловую кислоту (АСК), варфарин или другие препараты, принимайте их, как вам предписывают.

3

Если вы курите, то прекратите.

- Курение удваивает риск инсульта.
- Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться.
- Через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

4

Если вы употребляете алкоголь, то делайте это умеренно.

- Стакан вина ежедневно может уменьшить риск развития у вас инсульта (если нет других причин избежать приема алкоголя).
- Избыточный прием алкоголя повышает риск развития инсульта.

6

Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям вашего врача для контроля диабета.

- Часто диабет может контролироваться внимательным отношением к питанию.
- Поработайте с вашим врачом и диетологом для создания программы питания, отвечающей вашим needs и вашему стилю жизни.
- Наличие диабета повышает риск развития инсульта, но, контролируя состояние диабета, вы можете снизить риск развития инсульта.

7

Используйте физические упражнения для повышения вашей активности в обычной жизни.

- Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями.
- Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта.
- Если вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, танцы, теннис и прочее.

10

Если вы отметили у себя симптомы нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

- Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно если это на одной стороне тела.
- Внезапное нарушение зрения.
- Трудность речи или понимания простых предложений.
- Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость.
- Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?



1. Последовательно улыбнуться, зажмуриться, высунуть язык.



2. Сказать простую фразу с жужжащими или звонкими звуками.

3. Одновременно поднять обе руки.

Если хотя бы одно из данных действий представляет сложность, то вполне вероятно, что Вы перенесли инсульт и Вам нужно срочно обратиться к врачу!

ВАЖНО! ОСОБЕННОСТЬЮ ИНСУЛЬТА ЯВЛЯЕТСЯ ОТСУТСТВИЕ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ



Программа «Пульс жизни» — это всероссийский социально-образовательный проект, его цель — развитие профилактической медицины и повышение уровня знаний населения и руководителей предприятий о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Инициатором проекта является международный химико-фармацевтический концерн Bayer. Партнером проекта выступает ГНИЦ Профилактической медицины МЗ РФ.

ЗАО «Байер»
107113 Россия, Москва
3-я Рыбинская ул., д.18, стр.2
Тел. +7 (495) 234-20-00
www.bayer.ru

При подготовке брошюры использовались следующие материалы:

1. Е. И. Гусев В. И. Скворцова Л. В. Стаховская. Проблема инсульта в Российской Федерации: время активных совместных действий. ЖУРНАЛ НЕВРОЛОГИИ И ПСИХИАТРИИ, 8, 2007, с. 4-10.
2. Количество зарегистрированных событий за 2012 год по данным Министерства здравоохранения. Antiplatelet Trialists' Collaboration. BMJ 2002;324:71-86.
3. «Справочник медицинской сестры» 2004, «Эксмо»
4. Евдокимов Н.М. Оказание первой доврачебной медицинской помощи.-М., 2001

Брошюра подготовлена при спонсорском участии компании ЗАО «Байер».



ВСЕРОССИЙСКАЯ
СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ПУЛЬС ЖИЗНИ»

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

ИНФОРМАЦИОННАЯ БРОШЮРА

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, симптомы которого (парез, паралич, головная боль, нарушение речи и др.) сохраняются более суток.

Инсульт может быть двух видов:



Ишемический инсульт, встречается наиболее часто.

Развивается при перекрытии сосудов головного мозга атеросклеротической бляшкой (атеротромботический) или тромбом, попавшим с током крови (такой инсульт называют кардиоэмболическим).



Геморрагический инсульт возникает при разрыве кровеносного сосуда.



ОПАСНАЯ СТАТИСТИКА ИНСУЛЬТА

В России инсульт как причина смерти занимает второе место после инфаркта миокарда.

В 2012 году в России было зарегистрировано 68 854 случаев инсульта, то есть каждый день случается 188 случаев этой страшной болезни!

ПО ДАННЫМ НАЦИОНАЛЬНОГО РЕГИСТРА ИНСУЛЬТА:



Каждый третий пациент, перенесший инсульт, нуждается в посторонней помощи по уходу.



Каждый пятый не может самостоятельно ходить.



Только один из пяти выживших после инсульта пациентов восстанавливает свое здоровье и возвращается к нормальной жизни.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА

- Высокое артериальное давление
- Курение
- Сахарный диабет
- Заболевания сердца, такие как, например, фибрилляция предсердий (ФП)
- Повышенный уровень холестерина
- Перенесенный инсульт в прошлом
- Стеноз сонных артерий
- Наследственность



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Для профилактики инсульта важно определить наличие факторов риска и возможность их коррекции.



Отказ от курения, нормализация артериального давления и уровня холестерина может значительно снизить риск инсульта.



Помимо коррекции факторов риска можно использовать лекарственные препараты, способствующие предотвращению образования в кровеносных сосудах тромбов.