

Инсульт - это тяжелое заболевание головного мозга, которое обусловлено прекращением снабжения кровью какого либо участка головного мозга. Инсульт — это мозговая катастрофа. При инсульте происходит поражение нервной ткани с выпадением различных функций: движение, глотание, речь, зрение, нарушение интеллекта. Это очень грозное заболевание. Почти треть больных, перенесших инсульт, погибает и до 70%, от тех, кто выжил, получают инвалидность.

Существует два типа инсульта - ишемический и геморрагический. Особо выделяют преходящие нарушения мозгового кровообращения, когда остро возникающие расстройства кровообращения и очаговая и общемозговая симптоматика держатся не более 24 часов. Причиной преходящих нарушений мозгового кровообращения являются микроэмболы, заносимые током крови в мелкие сосуды крови.

Ишемический инсульт возникает при закупорке сосуда головного мозга тромбом (эмболом), кусочками отрывающихся атеросклеротических бляшек или при длительном спазме сосуда.

Гемморагический инсульт происходит при разрыве сосуда головного мозга.

Факторами риска инсульта являются:

1. атеросклероз сосудов головного мозга;
2. гипертоническая болезнь;
3. мерцательная аритмия;
4. заболевания сердца;
5. временные (динамические) нарушения мозгового кровообращения;
6. наследственная отягощенность;
7. сгущение крови;
8. бесконтрольный прием мочегонных средств;
9. психомоторные ситуации;
10. курение;
11. злоупотребление алкоголем;
12. ожирение;
13. шейный остеохондроз.

Первыми признаками ОНМК могут быть: внезапная слабость, головокружение, стойкая головная боль, «дурнота», потеря чувствительности лица, руки, ноги, затруднение или потеря речи, ухудшение зрения, нарушение равновесия. В самых тяжелых случаях болезнь может развиваться внезапно с потери сознания больного, с парализации.

В самом центре инсульта клетки быстро погибают, но вокруг находятся еще живые клетки. Очаг быстро «расползается», поэтому лечение нужно начать как можно раньше, создавая условия для выживания мозга.

Почти половина больных вызывают «скорую» только через несколько часов после мозговой катастрофы, теряя возможность восстановления живых клеток вокруг очага поражения.

При нарушении мозгового кровообращения счет идет на минуты. Поэтому, при первых признаках заболевания необходимо срочно вызвать «скорую помощь». До прибытия «скорой» больного нужно уложить на кровать, обеспечить приток свежего воздуха, расстегнуть пуговицы, затрудняющие дыхание, удалить изо рта зубные протезы и если есть, рвотные массы. Положение в постели должно быть удобным. Голова и плечи должны лежать на подушке.

По прибытии «скорой помощи», после оказания помощи больному, его необходимо доставить в клинику, где работают нейрохирурги и невропатологи, где есть томографы и другое специальное оборудование.

Так как существуют две разновидности инсульта: ишемический и геморрагический, лечение при них разное, поэтому важно правильно поставить диагноз немедленно начать лечение.

Как же можно избежать инсульта? Существуют правила, которые помогут предотвратить болезнь:

1. Нужно вести здоровый образ жизни: регулярные прогулки на свежем воздухе, контрастный душ, холодные обливания, плавание. Категорически отказаться от курения, неумеренного приема алкоголя. Контролировать уровень холестерина, следить за весом.
2. Знать свое артериальное давление.
3. Поддерживать нормальную вязкость крови.
4. Убедиться, что у Вас нет мерцательной аритмии, которая провоцирует образование тромбов.
5. Избегать стрессы (аутогенная тренировка и другие методы позитивной психологии).

Пищевой рацион должен включать продукты растительного происхождения (минимум 0,5 кг в сутки), богатые клетчаткой и пектинами: сырые овощи (морковь, свекла, капуста, редька, хрен), фрукты (яблоки, сливы, абрикосы, виноград) и сухофрукты (изюм, курага), грецкие орехи. Очень полезны лимоны, земляника, брусника, клюква, малина.

С целью профилактики можно принимать лекарственные растения: адаптогены типа женьшеня, элеутерококка (если у Вас не высокое артериальное давление), пион, аралия (настойку этих растений пить по 20-30 капель утром и вечером), корень валерианы, пустырник, боярышник и красная рябина (последние два растения обладают противоспазмическим действием).

Болезнь легче предупредить, чем лечить.

Поэтому живите по правилам и будьте здоровы!