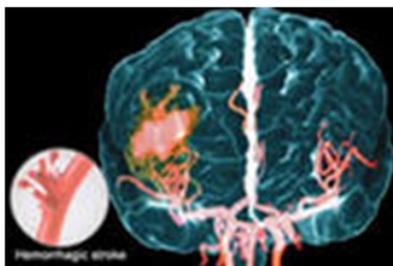


# Санбюллетень

## 29 октября—День борьбы с инсультом

выпуск 2 (20)

Октябрь 2013 год



### Что такое инсульт

**Инсульт** или острое нарушение мозгового кровообращения — это внезапное прекращение поступления крови к определенному участку головного мозга, приводящее к нехватке кислорода в нейронах. Следствием этого является гибель нейронов головного мозга в зоне поражения, что проявляется в виде различных двигательных и когнитивных нарушений у пациентов с инсультом.

Ежегодно в мире инсульт переносят 15 миллионов человек, в России - это более 450 тысяч. Почти каждую минуту у кого-то в нашей стране развивается это заболевание. Более 70% выживших после инсульта становятся инвалидами, 20-30% нуждаются в постоянном уходе.

При инсульте прекращается доставка крови к участку головного мозга, пораженному либо вследствие ишемии (при наличии тромба в сосуде), либо в результате кровоизлияния (геморрагии). Лишенные необходимого им кислорода и глюкозы нейроны в пораженном участке мозга гибнут за считанные минуты. Их гибель вызывает нарушение процессов переработки и передачи информации в месте поражения. Это приводит к появлению различных физических расстройств, таких как гемиплегия (полная потеря произвольных движений (паралич) в ноге и руке с одной стороны) и афазия (полная или частичная утрата речи), а также когнитивных нарушений (память, внимание, ориентация в месте и времени, речь,сообразительность, восприятие, способность к усвоению и сохранению двигательных навыков).

### Виды инсульта

В зависимости от того как проявляет себя инсульт, симптомы заболевания подразделяются на несколько типов и формируют основную классификацию болезни:

- ишемический инсульт – составляет 80% из числа всех зарегистрированных случаев, связан с острыми нарушениями кровоснабжения определенных участков головного мозга;
- **геморрагический инсульт – признаки заболевания проявляются при пропитывании кровью различных участков мозга или же при внутримозговой гематоме;**
- субарахноидальные кровоизлияния – возникают при разрыве кровеносных сосудов мозговой оболочки;
- примерно в 5% случаев причина инсульта остается невыясненной.



### Факторы риска, на которые вы не способны повлиять:

- **Возраст.** Вероятность инсульта растет с возрастом.
- **Раса.** Афроамериканцы, коренные жители Америки и Аляски имеют больший риск развития инсульта, чем другие расы.



- **Пол.** До 75 лет инсульт более характерен для мужчин, а среди пациентов старше данного возраста – для женщин. Ежегодно количество нарушений кровообращения головного мозга больше у женщин в связи с большей продолжительностью жизни у представительниц прекрасного пола.
- **Семейная предрасположенность.** Риск инсульта возрастает, если родители, братья и сестры перенесли данное заболевание или транзиторную ишемическую атаку (ТИА).
- **Предыдущие случаи** инсульта или ТИА.

### В этом выпуске:

Что такое инсульт?	1
Виды инсульта. Факторы риска.	1
Первая помощь при инсульте. Реабилитация после инсульта.	2



Медаль с эмблемой

Всемирной организации здравоохранения

## Первая помощь после инсульта



Первое, что вы должны сделать, заподозрив инсульт, так это вызвать «Скорую помощь». При диагнозе инсульт, лечение пациента должно проводиться только профессионалами в специально оборудованных клиниках, причем крайне важны именно первые часы развития заболевания, когда имеется шанс вовремя остановить отмирание тканей головного мозга. До приезда «скорой» вы можете предпринять ряд действий для улучшения состояния больного:

- уложите пострадавшего на высокие подушки так, чтобы голова была приподнята над уровнем постели примерно на 30 см;
- обеспечьте приток свежего воздуха в помещение;
- освободите шею пациента, расстегните тугую воротничок рубашки и избавьтесь от стесняющей одежды;
- если у человека наблюдается инсульт, симптомы которого выражаются в повышенном артериальном давлении, дайте больному препарат, снижающий АД;
- при рвоте поверните голову пациента набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. Тщательно очищайте полость рта после каждого приступа рвоты.

### Причины возникновения заболевания и его рецидивов:

- Не курите и не позволяйте курить возле вас.
- Ограничьте прием алкоголя 2 напитками в день для мужчины и 1 напитком в день для женщин.
- Поддерживайте здоровый вес.
- Будьте физически активным. Делайте зарядку или занимайтесь физическими упражнениями 30 минут в большинство дней недели. Прогулки – хороший выбор.
- Придерживайтесь сбалансированной диеты с низким уровнем холестерина, насыщенными жирами и соли.

## Реабилитация после инсульта

### Упражнения пассивной гимнастики.

1. Подвесьте неподвижную руку на полотенце и по 10—30 минут в день сгибайте, разгибайте, отводите в стороны, вращайте неподвижную конечность. Во время этой процедуры необходимо сделать 2—3 перерыва на 2—4 минуты.
2. Сшейте 40 см широкой резинки в виде кольца, наденьте ее на здоровую и больную конечности. Передвигая кольцо, последовательно тренируйте различные мышечные группы, разводя и сводя ноги и попеременно их поднимая. Или кольцо набрасывается на обе руки, приподнятые вверх, перед большим пальцем. Затем разгибайте кисти больного в лучезапястном суставе, а потом перекрестно их сгибайте.
3. Уложите больного на спину, обхватите руками его щиколотки и попеременно сгибайте и разгибайте ноги так, чтобы они скользили по кровати. Это упражнение помогает восстановлению навыков утраченной ходьбы.

### Упражнения в положении лежа или сидя.

1. Двигать глазами сверху вниз и в стороны. Круговые движения глазами. Движения производить поочередно при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. После окончания упражнений слегка поглаживать пальцами прикрытые веки и несколько раз моргнуть.
2. Сжимать и разжимать веки. По 10—15 раз в среднем темпе, с усилием.
3. Вращать головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую сторону. Выполнять в среднем темпе, по 5—6 раз в каждую сторону.
4. Лежа на спине, поднять руки вверх и ухватиться за спинку кровати. Распрямить плечи, словно подтягиваясь, выпрямив при этом ноги и вытянув носки. Выполнять в медленном темпе 5—6 раз.

### Упражнения в положении сидя.

1. Откинуться на подушку, взяться руками за края кровати, ноги вытянуть. На счет 1—2 слегка прогнуться, отвести голову назад и сделать вдох; на счет 3—4 возвратиться в исходное положение. Выполнять 4—6 раз.
2. Взяться руками за края кровати, ноги вытянуть. На счет 1 слегка приподнять левую ногу немного вверх, на счет 2 — опустить ее; на счет 3—4 сделать то же самое правой ногой. Дыхание равномерное. Повторить 3—4 раза.
3. Откинуться на подушку, руки поднять вверх, ноги вытянуть. На счет 1—2 согнуть левую ногу и, обхватив руками голень, коснуться коленом груди, голову наклонить вперед — выдох; на счет 3—4 возвратиться в исходное положение; на счет 5—8 — сделать то же, сгибая правую ногу. Выполнить 3—4 раза.
4. Сесть в постели прямо. Отводя руки назад, поднимая голову и выпрямляя спину, свести лопатки. Выполнить 5—6 раз.

### Комплекс упражнений стоя.

1. Встать, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 руки поднять вверх ладонями наружу и слегка потянуться — вдох; на счет 3 опустить руки вниз и писать ими круг — выдох; на счет 4 возвратиться в исходное положение. Выполнять 4—6 раз в среднем темпе.
2. Встать, руки на поясе, ноги врозь. На счет 1—2 — повернуться влево, руки в сторону — вдох; на 3—4 — возвратиться в исходное положение — выдох; на 5—8 — сделать то же самое в другую сторону. Выполнять в медленном темпе 4—5 раз.
3. Встать, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 присесть, не отрывая пяток от пола и немного наклонившись вперед, отвести руки назад — вдох; на счет 3—4 — возвратиться в исходное положение — выдох. Выполнять 4—6 раз в очень медленном темпе.
4. Встать, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1 присесть, уперев руки в бедра — выдох; на счет 2 — возвратиться в исходное положение. Выполнить 2—4 раза.
5. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч и насчет один наклониться влево, правую руку поднять вверх — вдох; на счет 2 возвратиться в исходное положение — выдох; на счет 3—4 сделать то же самое в другую сторону. Выполнить 3—4 раза.
6. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Насчет 1 — левую руку вытянуть вперед, на счет 2—7 делать легкие маховые движения ногой вперед назад, на счет 8 возвратиться в исходное положение. Дыхание не задерживать. Выполнить по 3—4 раза каждой ногой.
7. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Насчет 1 левую руку вытянуть вперед; на счет 2 сделать шаг вперед правой ногой, правую руку вытянуть вперед; на счет 3 приставить руки к плечам, кисти сжаты в кулаки; на счет 4 — возвратиться в исходное положение; на счет 5—8 сделать то же, начиная с правой руки. Выполнять 3—4 раза в среднем темпе.
8. Ходьба на месте 15—20 секунд, затем сделать 2—3 дыхательных упражнения.

