Информирование населения о своевременном распознавании признаков нарушения мозгового кровообращения и инфаркта миокарда

В России ежегодно инсульт переносят около 450 тысяч человек. Болезнь может развиться быстро и застать в любом месте. Чтобы спасти ближнего с признаками инсульта, надо действовать решительно и, главное, грамотно.

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое развивается вследствие закупорки или разрыва сосудов головного мозга. Причиной возникновения инсульта может стать тромб — кровяной сгусток. Он закупоривает артерию, снабжающую кровью определенный участок мозга, что приводит к отмиранию участка мозга. Если вовремя распознать инсульт и правильно оказать помощь человеку, можно спасти ему жизнь и сохранить здоровье.

Что такое инсульт?

В переводе с латинского инсульт означает «удар». Инсульты бывают двух типов: ишемический и геморрагический. При ишемическом инсульте тромб закупоривает мозговую артерию, а при геморрагическом – мозговая артерия разрывается из-за повышенного давления. И то и другое приводит к гибели участка мозга. Установить тип инсульта можно по данным КТ или МРТ мозга.

Как распознать инсульт?

С этой целью во всем мире применяется простой тест – FAST (в переводе с англ. face — лицо, arm — рука, speech- речь, time-время). Эта аббревиатура складывается из самых распространенных симптомов инсульта. Если у человека опустился уголок рта, повисла рука, он не может говорить и не реагирует на речь – это инсульт. Очень важный момент – время. Если больной получит помощь в первые шесть часов после острого нарушения мозгового кровообращения, у него повышаются шансы не только выжить, но и не остаться инвалидом. Дело в том, что вокруг погибшего участка мозга находится зона «ишемической полутени». «Нейроны в ней не разрушены, но не могут функционировать. В таком состоянии они находятся шесть часов. За это время нужно восстановить кровоток в закупоренной артерии», – поясняет доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой неврологии с курсом нейрохирургии ИУВ ФГБУ «НМХЦ им. Н.И.Пирогова» Олег Виноградов. И с сожалением отмечает, что часто пациенты, перенесшие инсульт, зачастую попадают к врачу или в стационар только на следующий день после инсульта. При инсульте у человека ничего не болит, и он откладывает визит в медучреждение.

Что делать, если произошел инсульт?

Если у человека случился инсульт, нужно уложить его на ровную горизонтальную поверхность на спину и вызвать скорую помощь. Никаких препаратов давать ему не нужно, потому что в организме включается система приспособительных механизмов, а неправильное лечение может только навредить.

Как защититься от инсульта?

К первой группе факторов риска относятся факторы, на которые повлиять невозможно: например, пол и возраст. У мужчин риск развития инсульта в 4 раза выше, чем у женщин. Хотя инсульт может случиться в любом возрасте, пик инсультов приходится на возраст 60–70 лет.

Другая группа факторов риска называется «изменяемой». К ним относят целый ряд заболеваний: гипертоническую болезнь, высокий уровень вредного холестерина в крови (дислипидемия), сахарный диабет, ожирение. Если подобрана адекватная терапия и пациент четко выполняет

назначения врача, это минимизирует риски. Если, напротив, игнорирует врачей и занимается самолечением, риски вырастают в разы.

К изменяемым относятся также поведенческие факторы риска: физическая активность, рацион питания, вредные привычки.

Ежедневные занятия аэробными физическими упражнениями минимум по 30 минут в день защищают от инсульта. «Прекрасно подойдут плавание, бег, ходьба, но это должны быть действительно физические нагрузки средней интенсивности, а не уборка или поход в ближайший магазин», – считает Виноградов.

Правильное питание тоже защищает от инсульта. Избыток в рационе животных жиров способствует образованию липопротеидов низкой плотности – вредного холестерина, который откладывается в стенках артерий. По мнению Олега Виноградова, оптимальной для здоровья является средиземноморская диета, в которой много рыбы, овощей и нерафинированных растительных масел.

Ну, а вредные привычки буквально убивают. Курение увеличивает риск развития инсульта в 2,5–5 раз. Если курильщик бросит вредную привычку, риск инфаркта и инсульта снизится в два раза, правда не сразу, а через 5 лет. А вот с алкоголем, по словам Виноградова, ситуация неоднозначная. «Небольшие его дозы приводят к снижению риска инсультов. Например, ежедневный прием мужчинами примерно двух бокалов вина, а женщинами одного бокала, являет защитным фактором. Но при повышении дозы защитный эффект исчезает, а риск значительно повышается», – говорит он.

За последнее десятилетие смертность от инфаркта миокарда в России снизилась минимум в два раза. Произошло это благодаря целому ряду системных решений в области лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Так, с 2008 года в стране реализуется программа совершенствования медицинской помощи сосудистым больным, открываются специализированные, оснащенные рентгеноперационными, центры оказания экстренной помощи.

В 2015 году операции по стенированию коронарных артерий вошли в программу обязательного медицинского страхования, что повысило доступность этой высокотехнологичной медицинской услуги для населения. Однако, несмотря на позитивную динамику, острый инфаркт остается одной из основных причин преждевременной смертности. Проблема заключается в том, что для спасения пациента с инфарктом крайне важно как можно раньше распознать эту болезнь, правильно оказать первую помощь, вызвать врачей и быстро доставить больного в стационар

А что же все-таки такое – этот инфаркт миокарда? Он случается, когда часть сердечной мышцы попросту резко отмирает, так как перестает снабжаться кислородом. Нетрудно понять, что чаще всего инфаркт возникает от болезней сердечных артерий (к примеру, их сужения), которые перестают выполнять свою главную работу – обеспечивать наше сердце «свежей», обогащенной кислородом кровью.

«Боль возникла в правом плече. Затем она поползла к груди и застряла где-то под левым соском. Потом будто чья-то мозолистая рука проникла в грудь, схватила сердце и стала выжимать его, словно виноградную гроздь. Выжимала медленно, старательно… Сердце остановилось. Нет, сперва оно упало вниз, как падает налетевший на оконное стекло воробушек.

…Вдруг [некто] схватил огромный ржавый гвоздь, приставил к груди больного и сильным ударом кулака прибил его…

— Выньте гвозди, я не в силах больше терпеть! — взмолился больной» — так описывал приход болезни (в романе «Зов вечности») замечательный советский грузинский писатель Нодар Думбадзе. А он знал эти ощущения не понаслышке.

Инфаркт налетает абсолютно неожиданно. И в первые минуты (дай бог, если минуты) вы противостоите ему в одиночку, и надо знать, как. По статистике, почти 40% смертей происходит именно от него.

Верные признаки

Внезапные давящие, сжимающие, либо «жгучие», либо «разрывающие» боли в грудной клетке. Боль может распространяться и в спину и в обе руки, и в челюсть, и даже в живот. Возникает тревога, да что там тревога – паника, всепоглощающий страх смерти, за которыми следуют одышка и сильное потоотделение.

Кстати, многие считают одним из признаков инфаркта – почти полное равнодушие организма на прием нитроглицерина. Это в целом верно, хотя нитроглицерин способен на некоторое время слегка ослабить боль.

Когда чаще всего появляется инфаркт

Он может прийти вроде бы без повода, например, во сне. Помните, что самое опасное время – 4–6 часов утра, когда наша кровь становится наиболее «медленной». Если в это время вы

или ваши близкие почувствовали себя плохо – вызывайте «скорую» — не ждите, когда к утру «рассосется».

Инфаркт сопровождает непосильные физические нагрузки. Ну и конечно, — эмоциональные стрессы. Так, в 1950 году, на Чемпионате Мира по футболу в Бразилии, после финального матча, где команда хозяев проиграла Уругваю, с инфарктом было госпитализировано 8 человек. И это только зрителей, находящихся на стадионе. А по стране их вообще никто считал.

Похмельный синдром – тоже большой соратник инфаркта.

То, что может сделать каждый

— Если появились характерные признаки сердечного приступа, даже при слабой их интенсивности — не задумываясь, вызывайте скорую помощь.

— Никогда не садитесь за руль сами!

— Если вы дома один – оставьте дверь открытой.

— Распахните окна.

— Положите под язык таблетку нитроглицерина. Выпейте аспирин (лучше его разжевать). Он разжижает кровь и может облегчить мучения. Сядьте или лягте, положив под спину и голову подушку, чтобы верхняя часть тела была немного выше нижней. Ноги согните в коленях — сердцу будет проще осуществлять кровоснабжение.

Факторы риска

Их, как и в любой болезни – две группы. Те, что мы изменить не в силах (но можем смягчить и подготовиться), и те, что в наших руках.

К первым относятся:

— Наследственность. Были в роду инсульты и инфаркты – большой повод поберечься.

— Пол. Мужчины подвержены инфарктам больше, чем женщины. У них, в силу разных причин, в том числе более рискового образа жизни, чаще развивается атеросклероз – болезнь артерий, — что и приводит к сердечным приступам.

— Возраст. В этом вопросе меньше везет женщинам, так как у них возраст повышенного риска начинается с наступлением менопаузы, когда гормоны перестают защищать сосуды. У мужчин «молодость» лет на 10 дольше.

Что вы можете контролировать сами

Нарушение обмена липидов, или говоря по-русски – уровень холестерина. Анализ на этот уровень можно сделать в любой поликлинике бесплатно. Холестерин нам необходим для построения тех же стенок сосудов. Но когда его много, он эти сосуды закупоривает. Отсюда – инфаркты и инсульты.

Давление. Если оно часто бывает у вас выше 140 на 90 – весомый повод обратиться к врачу и начать принимать лекарства.

Курение. Здесь врачи категоричны – бросать раз и навсегда. Даже несколько месяцев, свободной от дыма жизни, способны из «прединфарктников» сделать вполне здорового гражданина.

И конечно – не сидите сиднем, лучше поставьте в свой любимый смартфон шагомер и попытайтесь сделать хоть пресловутые 10 000 шагов в день. Забудьте про лифт на второй этаж. И не налегайте на «оливье под водочку»: лишний объем талии – это работа не только для корсетов и пластических хирургов, это подчас непосильная ноша для ваших сосудов, а значит и для сердца.