

# День борьбы с инсультом 2021:

День борьбы с инсультом 2021 в России и мире объявлен 29 октября. Его задачей является привлечение внимания к серьезности данного заболевания и необходимости его скорейшего выявления



Инсульт – это неожиданное повреждение головного мозга, причиной которого может стать закупорка кровеносных сосудов, разорвавшийся тромб и множество других факторов. Во всех случаях происходит кровоизлияние и прекращение поступления кислорода в клетки мозга. При таком заболевании необходима срочная госпитализация и экстренное лечение.

Всемирный День борьбы с инсультом 2021 имеет фиксированную дату — **29 октября**. В этом году он не выпадает на выходной и проводится в 16-й раз.

## **История**

Термин «инсульт» имеет латинское происхождение и переводится как «скачу». Отсюда и идет его связь именно с мозговым ударом. Первые сведения об этом заболевании относятся к IV веку до н.э. и описываются Гиппократом, как недуг, возникающий во время потери сознания. Позже

упоминания об инсульте встречаются в учениях древнеримского медика и философа Галена.

В начале XVII века английский врач и естествоиспытатель Уильям Гарвей определил, что сердце, как насос, обеспечивает процесс циркуляции крови по организму человека. Знания в этой области заложили основу в изучение причин возникновения симптомов инсульта.

Большой вклад в учение внес немецкий ученый Рудольф Вихров, который в 1891 году ввел понятие тромбоза артерий в следствии накопления жиров на стенках сосудов. Именно эти знания до сих пор являются ключевыми в диагностировании и лечении инсульта.

По статистике, 31% людей, перенёвших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20% не могут самостоятельно ходить, и лишь 8% могут вернуться к прежней жизни.

Благодаря многолетним исследованиям в области лечения и профилактики страшного заболевания, в 2006 году была учреждена дата — День борьбы с инсультом — одной из самых главных причин смертности как в России, так и в мире.

### **Традиции**

Ежегодно администрацией медицинских учреждений разрабатывается план проведения мероприятий, посвященных всемирной дате. Проводятся встречи, семинары, научные конференции, освещающие проблемы и новые открытия в области лечения и профилактики заболевания.

Специалистами проводятся профилактические мероприятия, направленные на обнаружение причин смертельного недуга, даются рекомендации по правильному режиму труда и отдыха, питанию, влиянию вредных привычек на здоровье человека, важности своевременного лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Во многих странах проводится экспресс-обследование населения на факторы риска развития инсульта.

В этот день разворачиваются передвижные медицинские центры, где каждый желающий может получить консультацию квалифицированных врачей.

В день борьбы с инсультом 2021 в России в лечебно-профилактических учреждениях пройдут дни открытых дверей, акции, школы здоровья, лекции и беседы.

### **Интересные факты**

- Инсульт «молодеет». За год на 100 тысяч человек происходит 300 - 500 случаев.
- В зимнее время года увеличивается количество случаев повышения артериального давления, кровь становится более вязкой, вследствие чего усиливается спазм сосудов головы.
- Для любителей томатов существует хорошая новость. Ликопин, входящий в их состав, является мощнейшим антиоксидантом. Он уменьшает вязкость крови и снижает вероятность образования тромбов.

- Симптомы инсульта у женщин могут отличаться от общепринятых. Среди них: внезапный приступ икоты, сильная тошнота, резкая боль в животе.
- Рецидив возникает с вероятностью 35 - 40% в течение 5 лет, и последствия с каждым разом бывают все более тяжелыми. Поэтому проведение профилактических мероприятий, правильное питание, лечебная физкультура и оптимальные физические нагрузки должны быть постоянными.

Часто употребление противовоспалительных средств может быть следствием развития тромбозов.

- Храп нарушает процесс питания мозга кислородом.
- У людей, пребывающих в депрессивном состоянии, увеличивается риск развития инсульта.
- По всему миру каждые две секунды у кого-то случается инсульт и каждые две секунды кто-то от него умирает.
- Считается, что у человека, который спит более 9 часов в день, повышается риск развития данного заболевания.
- 

### **Первая помощь: как распознать инсульт**

Если вы заметили, что находящийся рядом человек странно выглядит, ему резко стало плохо без видимых причин, то попросите его выполнить следующие действия: улыбнуться, заговорить, поднять руки. В случае затруднения немедленно вызывайте скорую. Промедление в данной ситуации может стоить ему жизни.

До момента приезда бригады необходимо:

- уложить больного на ровную поверхность, приподнять голову, повернуть ее набок;
- обеспечить свободное поступление кислорода;
- измерить давление. При повышенном давлении положить под ноги выше пяток грелку или бутылку с горячей водой.

### **Инсульт: причины, признаки, диагностика, лечение**

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), инфаркт мозга – это внезапно возникшее нарушение кровоснабжения участка головного мозга, повлекшее за собой снижение его функций. ОНМК входит в число цереброваскулярных заболеваний и в совокупности с прочими занимает 1-е место в структуре заболеваемости и смертности населения Земли.

## **Что такое инсульт**

Суть инсульта – прекращение кровоснабжения и функционирования участка головного мозга в результате повреждения сосуда. Чем больше участок поражения, тем тяжелее инсульт. Некроз участка вещества головного мозга называют инфарктом.

Имеется высокий риск смерти в первые несколько часов, а затем в период до 28 суток после сосудистой катастрофы. Ежегодная смертность от инсульта в РФ составляет 374 случая на 100000. В 2018 г. в остром периоде инсульта умерли 35% пациентов, к концу первого года этот показатель увеличивается на 15%, а в целом, в первые 5 лет летальность инсультов составляет 44%. Смертность от инсультов составила 92,9 на 100000 населения, а больничная летальность – 19,1%.

Наиболее вероятно длительная инвалидизация пациентов, перенесших ОНМК. Распространенность первичной инвалидности при инсульте в 2018 году составила 3,2 на 10 тыс. населения. Из них 31% нуждаются в постоянном уходе, 20% имеют выраженные ограничения мобильности и только 8% - возвращаются к труду. Распространенность повторных инсультов составляла в 2014 году 0,79%, из них на ишемические инсульты приходится 87,5%.

## **Причины инсульта**

В зависимости от причины нарушения мозгового кровообращения выделяют ишемический и геморрагический инсульты.

Ишемический инсульт происходит в результате закупорки церебральных сосудов тромбом, когда к участку головного мозга постепенно поступает все меньше крови. Геморрагический инсульт развивается в результате разрыва сосуда и кровоизлияния в ткани головного мозга, в результате чего кровоснабжение его участка резко прекращается. Кровоизлияние может быть в субарахноидальное пространство (САК) или непосредственно в вещество мозга (ВМК). Соотношение ишемических и геморрагических инсультов составляет 4-5:1.

Патанатомически инсульт может быть кардиоэмболическим, лакунарным, атеротромботическим или иной, в том числе неустановленной, этиологии (классификация по TOAST).

## **Предрасполагающие факторы:**

- мужчины от 45 до 59 лет;
- возраст от 70 лет и старше (для обоих полов);
- артериальная гипертензия;
- мерцательная аритмия;
- атеросклероз церебральных сосудов;

- коагулопатии, тромбофилии, анемии;
- артерио-венозные мальформации;
- остеохондроз с повреждением позвоночной артерии;
- опухоли головного мозга;
- дислиппротеинемия;
- ожирение;
- сахарный диабет;
- перемежающаяся хромота;
- механические протезы клапанов сердца и сосудов;
- ИБС, инфаркт миокарда в период менее 6 месяцев до инсульта;
- прочие кардиологические заболевания;
- курение, алкоголизм;
- случаи инсульта в семье;
- малоподвижный образ жизни;
- стресс.

### **Признаки начинающегося инсульта**

**Начало геморрагического инсульта** характеризуется следующими симптомами:

- резкая головная боль;
- повышение АД;
- рвота;
- головокружение;
- потеря сознания;
- слабость в конечностях;
- нарушения зрения;
- судороги.

**Начало ишемического инсульта** – постепенное, в течение часа появляются некоторые из нижеописанных симптомов:

- асимметрия лица, онемение;
- затрудненная речь – бессвязная, нарушено понимание;
- двоение в глазах, нарушения зрения;
- головная боль;
- онемение, ограничение подвижности в конечностях, чаще с одной стороны;
- головокружения, нарушение равновесия, пошатывание, заплетающаяся походка;
- помрачение сознания с дезориентацией, впоследствии может быть потеря сознания.

При появлении одного или более из этих признаков необходимо:

1. Усадить пациента, обеспечив доступ свежего воздуха.
2. Немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.
3. Если пациент в сознании, может жевать и глотать, дать ему принять одну таблетку аспирина.

Пациент подлежит госпитализации в неврологическое или нейрохирургическое отделение, где и будет осуществляться лечение инсульта. Чем быстрее пациент окажется в стационаре, тем более эффективна терапия.

### **Симптомы инсульта**

Инсульт приводит к различным повреждениям головного мозга, зависящим от локализации поражения и патанатомического типа нарушения мозгового кровообращения:

- нарушения движений в конечностях: от ограничений (парезов) до полного паралича. При локализации очага справа страдают левые конечности, при левостороннем поражении формируется правый гемипарез, в ряде случаев могут прекратиться движения во всех конечностях (тетрапарез или двойной гемипарез);
- нарушения чувствительности с одной или обеих сторон;
- нарушения речи (дизартрии – плохая артикуляция; афазии – невозможность произносить и понимать слова, писать и читать);
- атаксии (нарушения координации движений, «промахивания»), шаткость, нарушения равновесия, тремор);
- нарушения зрения: от слепоты до двоения в глазах и пареза взора;
- нарушения слуха и головокружение;
- нарушение психических функций (сознание, мышление, внимание, память, воля, поведение);
- парез мягкого неба и глотки, нарушения глотания;
- нарушения мочеиспускания и дефекации;
- угнетение дыхания и сосудистого тонуса;
- повышение внутричерепного давления;
- пациенты жалуются на головные боли, рвоту, икоту, зевание, боли в плече;
- сознание постепенно угнетается до комы.

Причинами смерти могут быть отек мозга, пневмония, сердечная недостаточность, повторный инсульт. В тяжелых случаях может развиваться «синдром запертого человека»: пациент находится в сознании, но не может двигаться, глотать и говорить.

### **Последствия инсульта**

Выделяют транзиторную ишемическую атаку (менее суток), малый инсульт (от 1 суток до 3 недель) и инсульт со стойкими остаточными явлениями. Последствия инсульта выражаются преимущественно в двигательных и чувствительных нарушениях, формировании мышечных контрактур (выраженное постоянное ограничение движений в суставах), нарушениях речи и глотания. Также могут оставаться общие симптомы, включающие помрачение сознания, нарушения мышления, воли, эмоциональной регуляции. Могут развиваться осложнения: от эпилепсии до пролежней, энцефалопатии и тревожно-депрессивного синдрома.

### **Диагностика инсультов**

Прежде всего, необходимо провести подробное неврологическое обследование. Также назначают инструментальные диагностические исследования и лабораторные анализы. При инсульте в первые часы выполняют МРТ или КТ головного мозга, при необходимости – КТ- или МР-ангиографию, цветное доплеровское картирование кровотока, ЭКГ или холтеровское мониторирование, эхокардиографию по показаниям, мониторинг АД, сатурации, оценку риска развития пролежней, оценку функции глотания.

#### **Анализы при инсульте**

- Развернутый клинический анализ крови, включая скорость оседания эритроцитов (СОЭ).
- Биохимический анализ крови с определением С-реактивного белка и гомоцистеина, уровня глюкозы, количества тромбоцитов, активированного частичного тромбопластинового времени, МНО.
- Интерлейкин 10.
- Коагулограмма расширенная.
- Определение кислотно-щелочного состояния.
- Общий анализ мочи.

Для подготовки к нейрохирургическому вмешательству дополнительно выполняют анализ крови на гепатиты В С, сифилис, ВИЧ, определение группы крови и резус-фактора.

#### **Лечение инсульта**

Лечение инсульта регламентируется соответствующими клиническими рекомендациями и Порядком оказания медицинской помощи пациентам с острым нарушением мозгового кровообращения. В первые часы осуществляют тромболитическую терапию и в дальнейшем – профилактику тромбообразования. При геморрагическом инсульте может быть выполнена нейрохирургическая операция. Нормализуют артериальное давление, водно-электролитный баланс, уровень глюкозы в периферической крови и моче, поддерживают основные жизненные функции организма и выполняют профилактику осложнений. Лекарственная терапия также направлена на улучшение пострадавших функций нервной системы.

#### **Реабилитация при инсульте**

Инсульт – заболевание, при котором огромное значение имеют реабилитация и уход. Восстановление при инсульте начинают еще в реанимации, с момента стабилизации жизненно важных функций. С пациентом работает мультидисциплинарная реабилитационная команда, в которую входят врач-реабилитолог, физический терапевт или инструктор ЛФК, логопед, медсестра по массажу, врач-физиотерапевт и медсестра по физиотерапии, психолог, эрготерапевт, постовая и реабилитационная медсестры. Проводится диагностика по специальным шкалам, отражающим

степень нарушения функций и ограничений активности пациента, влияние факторов внешней среды на реабилитационный потенциал.

Реабилитационный процесс продолжается в течение всего периода госпитализации. На втором этапе больных с серьезными нарушениями, не способных передвигаться самостоятельно, направляют в реабилитационные отделения или специализированные стационары. Тех, кто может ходить самостоятельно или с поддержкой, реабилитируют в амбулаторных центрах на базе поликлиник и санаториев.

Процесс реабилитации не должен прерываться, поэтому занятия необходимо продолжать и в домашних условиях. Конечно, на дому отсутствуют высокотехнологичные роботизированные комплексы, физиотерапевтическая аппаратура, но возможны занятия ЛФК, массаж, работа с психологом, логопедом и эрготерапевтом. Для этого используют телемедицинские технологии, организуют посещения специалистов реабилитационного профиля.

В индивидуальную программу реабилитации входят не только направление на восстановительное лечение, но и технические средства реабилитации.

Однако обычно родственникам также приходится прилагать значительные физические и финансовые ресурсы для достижения наилучшего эффекта.

### **Профилактика инсультов**

Наследственная предрасположенность к инсульту, наличие кардиологических заболеваний, патологии сосудов и состава крови, возраст старше 40 лет, ожирения и сахарного диабета требуют проведения ряда профилактических мероприятий:

1. Поддержание нормальных показателей артериального давления, прием гипотензивных препаратов по назначению врача, контроль АД.
2. Поддержание уровня нормальной физической активности, занятия физкультурой, пешие прогулки по 30-40 минут в день (например, прогулки с собакой).
3. Проведение профилактических обследований, включающих стандартный набор лабораторных показателей. При профилактическом осмотре дополнительно требуются следующие анализы: генодиагностика синдрома ЦАДАСИЛ (CADASIL) методом ПЦР, плазменные факторы системы свертывания крови, антитела к протромбину классов IgG и IgM, чтобы определить риск тромбоза, определение полиморфизмов, ассоциированных с риском артериальной гипертензии, сахарного диабета, нарушениям липидного обмена, чтобы выявить предрасположенность к заболеваниям, повышающим риск инсульта, фактор Виллебранда (гликопротеин, обеспечивающий образование тромбов), предлагаются комплексные лабораторные исследования доклинической диагностики сердечно-сосудистых заболеваний («ЭЛИ-АНКОР-Тест-12», «Кардиориск»).
4. Избегание хронических и острых стрессов, соблюдение психогигиены.
5. Нормализация веса (ИМТ <math><25 \text{ кг/м}^2</math>).
6. Здоровое питание (например, средиземноморская диета, ограничение соли до 5 г/сутки).



7. Отказ от курения и приема психоактивных веществ.
8. Лечение заболеваний, являющихся фактором риска инсульта.

## тревожные симптомы инсульта:



асимметрия  
лица



слабость  
конечностей с  
одной  
стороны



нарушение  
зрения



нарушения  
речи



нарушения  
равновесия



внезапная  
сильная  
головная  
боль

Если присутствует какой-либо из перечисленных симптомов

**вызовите скорую помощь**

**103 или 112**

**Не откладывайте — важна каждая минута**

Многие пациенты обращаются слишком поздно, немедленное лечение в инсультном отделении может ограничить необратимые последствия инсульта.

Вы имеете право требовать транспортировки в ближайшее инсультное отделение.

## ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь

НЕ МОЖЕТ  
УЛЫБНУТЬСЯ,  
УГОЛОК  
РТА  
ОПУЩЕН



ОДНА РУКА  
ОСЛАБЛА,  
НЕ МОЖЕТ  
ПОДНЯТЬ  
ОБЕ  
РУКИ



НЕ МОЖЕТ  
РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ  
СВОЁ  
ИМЯ



У ВРАЧА  
ЕСТЬ ТОЛЬКО  
4,5 ЧАСА,  
ЧТОБЫ  
СПАСТИ  
ЖИЗНЬ  
ЧЕЛОВЕКА



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ  
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ при плохом самочувствии

ПОЛЕЖАТЬ И  
ПОМАССИРОВАТЬ  
УШИ



ПРОВЕРИТЬ  
НА СЕБЕ  
СОВЕТЫ  
ДРУЗЕЙ



ВЫПИТЬ ЧАЙ  
С КОНФЕТКОЙ



## АНКЕТА №1

### осведомлённости населения о признаках инсульта

Ваш пол:

мужчина

женщина

Ваш возраст:

21 - 38 лет

39 - 60 лет

Старше 60 лет

1

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, в результате которого в определенных участках мозга снижается или же полностью прекращается кровоток

Верно  Неверно

2

Инсульт может возникнуть вследствие закупорки кровеносного сосуда в мозге (ишемический инсульт) или разрыва кровеносного сосуда в мозге (внутричерепное кровоизлияние или геморрагический инсульт).

Верно  Неверно

3

Инсульт является одной из основных причин смерти взрослого населения.

Верно  Неверно

4

Около 80% людей, перенесших инсульт, становятся инвалидами, около 25% из них нуждаются в течение всей оставшейся жизни в постоянном уходе.

Верно  Неверно

5

К признакам инсульта относятся внезапно возникшие нарушения движений (онемение, слабость, «непослушность») в руке, ноге или во всей половине тела; перекос лица; нарушение речи; нарушение зрения; нарушение равновесия и координации движений; сильная головная боль; нарушение сознания.

Верно  Неверно

**Спасибо за работу над анкетой!**

## **АНКЕТА №2**

**осведомлённости населения о первой помощи при инсульте**

Ваш пол:

мужчина

женщина

Ваш возраст:

21 - 38 лет

39 - 60 лет

Старше 60 лет

1

К признакам инсульта относятся внезапно возникшие нарушения движений (онемение, слабость, «непослушность») в руке, ноге или во всей половине тела; перекос лица; нарушение речи; нарушение зрения; нарушение равновесия и координации движений; сильная головная боль; нарушение сознания.

Верно  Неверно

2 При внезапном проявлении любого из признаков инсульта срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут, по телефону 103 или по телефону единой службы спасения 112

Верно  Неверно

3 До прибытия бригады скорой медицинской помощи обеспечьте больному приток свежего воздуха: расстегните воротник рубашки, пояс, снимите стесняющую одежду. Успокойте и ободрите больного, заверив, что ему обязательно помогут

Верно  Неверно

4 До прибытия бригады скорой медицинской помощи, если есть возможность, измерьте больному артериальное давление и сообщите цифры прибывшей бригаде скорой помощи.

Верно  Неверно

5 Если больному трудно глотать, и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.

Верно  Неверно

6 Вызванная в первые 10 минут от начала появления первых симптомов инсульта скорая медицинская помощь будет максимально эффективна и позволит избежать страшных последствий

Верно  Неверно

**Спасибо за работу над анкетой!**

**Форма отчета анкетирования ( анкеты№1+№2)**

**Всего человек:**

**В т.ч.:мужчин –**

**женщин -**

Сумма правильных ответов	мужчин	женщин	Общее кол-во	% правильных ответов
21 - 38 лет <input type="checkbox"/>				
39 - 60 лет <input type="checkbox"/>				
Старше 60 лет				