**Инсульт** причины, симптомы, методы лечения и профилактики

Инсульт — нарушение кровообращения в головном мозге, которое провоцирует очаговое поражение центральной нервной системы и сосудов. При инсульте нарушается питание нервных клеток мозга. Болезнь требует незамедлительного обращения к врачу

**Разновидности**

Ишемический инсульт. Обычно развивается у пожилых людей и прогрессирует при закупорке сосудистых каналов. Приступ случается в ночные или утренние часы. Вероятность инсульта увеличивается при стрессовой ситуации, употреблении алкоголя, большой потери крови или развитии инфекционного заболевания.

Геморрагический инсульт. Подразумевает кровоизлияние внутримозгового типа. Развивается при сдавливании кровеносных сосудов гематомой. Стенка канала истончается и теряет эластичность. Человек может упасть в обморок.

**Причины**

Основные причины прогрессирования инсульта головного мозга — бляшки и тромбы в кровеносных сосудах. Также это может быть:

* атеросклероз сосудов головного мозга
* артериальная гипертензия
* инфаркт
* хирургическое лечение сердечной системы
* частые стрессовые ситуации
* поражения сердечной системы ревматического характера
* опухоли сосудистого типа
* злоупотребление спиртными напитками, курение, прием наркотиков
* аневризма, локализующаяся в области мозговой артерии
* нарушения ритма сердца
* резкий спад артериального давления
* возрастной фактор — риск инсульта увеличивается в зрелом возрасте
* избыточная масса тела
* высокая концентрация сахара в крови
* остеохондроз шейного отдела
* заболевания соединительной ткани
* злокачественные опухоли
* длительный прием некоторых лекарств
* лейкоз
* ангиопатия

**Симптомы инсульта**

Первые признаки инсульта:

* онемение верхних и нижних конечностей и мышечных тканей лица
* головокружение и головная боль
* нарушение зрения
* тошнота
* расстройства двигательной системы

При следующих признаках раз в неделю и чаще на протяжении последних 20 дней требуется срочно обратиться к врачу:

* приступ головокружения в состоянии покоя, который усиливается во время движения;
* периодический шум в ушах;
* провалы в памяти;
* нарушения режима сна;
* головная боль без определенной локализации, развивающаяся при изменении погоды или переутомлении;
* потеря ориентации в пространстве;
* постоянная возбужденность или вялость;
* тахикардия сердечной системы;
* усиленная работа потовых желез;
* сухость ротовой полости;
* чувство жара при нормальной температуре тела;
* слабость мышечных тканей;
* нестандартная пульсация сонной артерии;
* нарушения речи;
* дискомфорт во время глотания;
* нарушения походки.

**Первая помощь при инсульте**

Первая помощь до приезда скорой — главная задача, с которой должны справиться окружающие. Если при вас у кого-то случился инсульт, придерживайтесь следующего алгоритма действий:

* Безотлагательно вызовите скорую помощь.
* Проверьте дыхательные пути больного — если обнаружите в ротовой полости рвотные массы, переверните человека на бок и удалите рвоту пальцем, обёрнутым в носовой платок.
* Зафиксируйте время, когда случился инсульт — это важно знать врачам;
* Уложите пострадавшего в удобное положение, чтобы его голова и верхняя часть туловища были приподняты.
* Обеспечьте доступ свежего воздуха, например, откройте окно в комнате.
* Если у человека начался эпилептический припадок, придержите его голову, вытирайте пену из рта, чтобы она не попала в дыхательные пути.

**Стадии развития**

Заболевание разделяется на несколько периодов.

* Острейший период, проходит в течение первых 4 часов инсульта. У больного возможны нарушения функции глотания. Развивается обезвоживание. Важно успеть оказать медицинскую помощь в острейший период, это снизит риск осложнений. Больному требуется покой, следует исключить моральные и физические нагрузки;
* Острый период болезни длится до 2 недель, характеризуется высокой вероятностью рецидива. Больному требуется получать больше положительных эмоций. Пациенты плохо запоминают последние события в их жизни;
* Ранний восстановительный период характеризуется низким риском рецидива, больному затруднительно выполнять простые действия по уходу за собой. Мышечные ткани начинают восстанавливаться. Длится от 2 до 6 месяцев;
* Поздний восстановительный период, мелкая моторика больного восстановлена, возвращается чувствительность верхних и нижних конечностей, длится от 6 до 12 месяцев после развития заболевания;
* Период отдаленных последствий, длится на протяжении от 1 до 2 лет, соблюдение рекомендаций врача позволит избежать проблем.

**Осложнения**

 К распространённым осложнениям кровоизлияния относятся:

* частичная или полная потеря чувствительности, подвижности;
* нарушения функций головного мозга и связанные с этим проблемы с координацией, памятью, речью;
* пневмония;
* нарушения дефекации и мочеиспускания;
* у пациентов с параличом — пролежни.

**Лечение инсульта**

Курс лечения зависит от разновидности заболевания. Врач составляет программу терапии индивидуально и включает в нее такие методы, как:

Массаж, физиотерапия, мануальная терапия, иглоукалывание, гирудотерапия, медикаментозное.

**Другие методы лечения**

Операция при инсульте назначается в самых тяжёлых случаях, когда происходит кровоизлияние большого объёма, гематомы мозжечка и ствола мозга вызывают неврологические симптомы, а при обследовании томограф показывает ухудшение состояния больного. В таком случае врач проводит микрохирургическое вмешательство или эндоскопическую операцию.

**Гимнастика после инсульта**

Когда состояние пациента улучшается, к комплексной терапии подключают ЛФК. На первое время больному подбирают комплекс упражнений, которые нужно выполнять под наблюдением специалиста по ЛФК, затем — зарядку и гимнастику, которую можно делать самостоятельно в домашних условиях.

Упражнения для восстановления после инсульта помогают:

* снять патологический мышечный тонус, напряжение мышц и возбудимость;
* восстановить координацию, мелкую моторику, точность движений;
* активизировать кровоснабжение тканей, спровоцированное нарушением иннервации.

Лечебная физкультура с минимальными нагрузками показана даже лежачим больным, которые сохранили чувствительность в некоторых частях тела, например, одной руке или ноге. В таком случае упражнения помогают предотвратить образование пролежней.

В зависимости от состояния больного, ему назначают:

* Пассивную гимнастику, когда врач или близкие помогают выполнять упражнения, например, сгибают и разгибают конечности, вращают кистями, двигают пальцами.
* Активную гимнастику в лежачем положении с подвешенными над кроватью подвесами, резиновой лентой для растягивания.
* Активные упражнения в сидячем положении, например, выгибание спины, поднятие ног и рук.
* Полноценную активную гимнастику стоя, когда нужно поднимать с пола мелкие предметы, приседать, подниматься на носочки и выполнять другие простые упражнения.

**Диета после инсульта**

Особое внимание врачи уделяют питанию после инсульта. Пациенту рекомендуют пересмотреть меню и включить в него следующие продукты:

* овощи с высоким содержанием клетчатки и фолиевой кислоты, которые снижают риск повторного инсульта;
* богатые калием фрукты, например бананы — можно есть только при нормальном содержании сахара в крови;
* ягоды с антиоксидантами, например, чернику, клюкву, ежевику;
* бобовые и сою, которыми стоит заменить жирные сорта мяса;
* продукты с фитонутриентами — отруби, пшеницу, овес, коричневый рис.

Диета подразумевает отказ от алкоголя, кофе, крепкого чая. Также стоит отказаться или хотя бы ограничить употребление следующих продуктов:

* сливочного масла и маргарина;
* выпечки, сладостей, белого хлеба;
* соли и специй;
* жареных, копченых продуктов, солений.

В целом под ограничение попадают продукты с вредным холестерином, так как они существенно повышают риск повторного инсульта.

**Профилактика**

Чтобы снизить риск возникновения осложнений и предотвратить инсульт рекомендуется:

* ежедневно заниматься физической культурой;
* отказаться от употребления спиртных напитков, курения, приема наркотических препаратов;
* придерживаться сбалансированного рациона питания;
* соблюдать режим сна и отдыха;
* ограничить количество соли;
* своевременно заниматься лечением сердечно - сосудистых заболеваний;
* контролировать уровень артериального давления;
* по рекомендации врача принимать препараты, уменьшающие вероятность нехватки кислорода головного мозга;
* своевременно проходить профилактические осмотры;
* при обнаружении первых признаков инсульта вызвать скорую помощь;
* избегать лишнего веса;
* соблюдать рекомендации врача во время реабилитации;
* отказаться от продуктов с высоким содержанием холестерина;
* избегать приема гормональных препаратов;
* при депрессии обращаться к врачу;
* контролировать сердечный ритм;
* чаще гулять на свежем воздухе;
* избегать стрессовых ситуаций.

**Как распознать инсульт?**

Чтобы распознать инсульт, попросите человека пройти тест УЗП:

* улыбнуться — на начальной стадии улыбка будет перекошенной;
* заговорить — речь больного станет невнятной, как у пьяного человека;
* поднять руки вверх — при инсульте не получится удержать одну руку в таком положении дольше нескольких секунд или вообще поднять ее.