

Інсульт – серйозне, але зрозуміле: як розпізнати, попередити та що робити

Що таке інсульт

Інсульт – це гостре порушення мозкового кровообігу, яке призводить до того, що частина мозку перестає отримувати кров, кисень та поживні речовини. Внаслідок цього клітини мозку пошкоджуються або гинуть.

Основні види інсульту:

- Ішемічний інсульт – коли судина, що постачає кров до мозку, закупорюється (тромбом, бляшкою, емболом), і до відповідної ділянки мозку не надходить кров. Це приблизно 85–87% усіх випадків. [ОВ]
- Геморагічний інсульт – коли відбувається розрив судини і кровотеча в тканини мозку.

Інсульт – невідкладний медичний стан, що потребує термінової допомоги.

Чому виникає інсульт: основні причини та фактори ризику

Інсульт може статися через поєднання різних чинників. Серед найпоширеніших:

- Артеріальна гіпертензія (високий кров'яний тиск) – один із найважливіших факторів, що підвищують ризик.
- Атеросклероз судин, жирові бляшки, підвищений рівень холестерину – можуть призводити до закупорки судини.
- Порушення серцевого ритму, зокрема фібриляція передсердь – можуть утворювати тромби, які з током крові потрапляють до мозку.
- Сахарний діабет, надмірна вага, погана фізична активність, куріння, зловживання алкоголем – все це підвищує ризик.
- Занадто часті стреси, різкі коливання артеріального тиску, судинні аномалії, пошкодження судин – також можуть бути тригером.

Велика частина випадків інсульту пов'язані з факторами, які можна змінити або контролювати.

Як розпізнати інсульт: основні симптоми та ознаки

Час грає вирішальну роль – «швидка діагностика = вища ймовірність виживання та мінімальних наслідків».

Ознаки, на які потрібно негайно звернути увагу:

- Раптове асиметричне обличчя (кутик рота «провалився») – людина не може симетрично посміхнутись.
- Слабкість, оніміння або втрата рухливості руки чи ноги (частіше з одного боку).
- Плутанина, порушення мови – нечітка, «заплутана» мова, складнощі з розумінням.
- Раптове погіршення зору, двоїння, запаморочення, втрата координації.
- Сильний головний біль, сонливість, нудота/блювання – особливо при геморагічному інсульті.

Якщо ви помітили хоча б один із цих симптомів – терміново викликайте швидку (103). Чим швидше – тим вищі шанси на мінімальні наслідки.

Лікування та допомога при інсульті

- Важливо, щоб пацієнт потрапив до спеціалізованого «інсультного блоку» / «сторк-юніт» – де є неврологи, нейровізуалізація, готовність надати невідкладну допомогу.
- Лікування залежить від типу інсульту (ішемічний чи геморагічний), обсягу ураження, часу звернення – і має бути максимально швидким.
- Надалі – реабілітація, контроль артеріального тиску, лікарські рекомендації, зміна способу життя, профілактика повторного інсульту.

Як запобігти інсульту – профілактика

Профілактика може врятувати – багато рішень залежить від нас самих:

- Контроль артеріального тиску. Не доводити до гіпертонії.
- Регулярна фізична активність, контроль ваги.
- Збалансоване харчування, контроль рівня холестерину та цукру в крові.
- Відмова від куріння та вживання алкоголем.
- Своєчасне лікування хвороб серця, діабету, інших судинних або обмінних захворювань.
- Усвідомлення перших симптомів – і швидка реакція у разі підозри на інсульт.

Чому важливо знати про інсульт кожному

- Інсульт часто трапляється – щороку в Україні десятки тисяч людей стають його жертвами.
- 90 % інсультів – з факторів, яких можна уникнути або контролювати.
- Швидка допомога та своєчасне лікування – запорука збереження здоров'я, мінімізації наслідків та зменшення інвалідизації.
- Усвідомлення ознак – дає змогу врятувати життя або зменшити тяжкість наслідків. Навіть якщо мова про вас чи про близьку людину.

Висновок

Інсульт – це серйозне, але передбачуване і – в багатьох випадках – запобігти захворювання. Важливо:

- знати, що це таке й як він проявляється;
- стежити за здоров'ям: артеріальний тиск, судини, серце;
- вести здоровий спосіб життя;
- діяти швидко, якщо помітили ознаки;
- діяти розумно: не ігнорувати симптоми, звертатися за допомогою, проходити обстеження.

Навіть якщо не ви – поділіться цією інформацією з рідними, друзями. Вірогідно, знання – може врятувати життя.

Джерело:

Центр громадського здоров'я МОЗ України - <http://www.phc.org.ua>