

## Профилактика инсульта.

**29.10.2015 года** проводится **Всемирный день борьбы с инсультами** для информирования населения об этом заболевании, проведении профилактики инсульта.

Проблема инсульта в настоящее время волнует очень многих. **Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК)** – самое грозное осложнение таких заболеваний сердечно-сосудистой системы, как артериальная гипертония, нарушения сердечного ритма и атеросклероз. По данным ВОЗ, ежегодно острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) переносят около 15 миллионов человек. При этом около 5 миллионов умирают от инсульта, а еще 5 миллионов пациентов остаются глубокими инвалидами.

**Первыми признаками инсульта** наиболее часто являются внезапное развитие односторонней слабости в конечностях, речевые нарушения, асимметрия лица, онемение половины тела, выпадение полей зрения, головокружение и дискоординация. В случае внезапного развития подобных симптомов необходимо сразу же вызвать бригаду скорой медицинской помощи для незамедлительной транспортировки больного с инсультом в специализированное инсультное отделение. Только соблюдение золотого правила лечения инсульта - «время-мозг» может позволить при наличии показаний вовремя применить наиболее эффективный метод лечения ишемического инсульта - тромболитическую терапию и спасти пациенту жизнь.

**Что делать, чтобы избежать инсульта?** Необходимо вовремя выявить факторы риска этого заболевания и принять необходимые меры их коррекции.

**Какие основные факторы риска инсульта?** Артериальная гипертония, нарушения сердечного ритма, сахарный диабет, атеросклероз сосудов, пожилой возраст – это основные факторы, которые могут привести к нарушению мозгового кровообращения.

Таким образом, для предупреждения инсульта необходимо постоянно контролировать уровень артериального давления и вести дневник артериального давления и частоты сердечных сокращений, фиксировать наличие нарушений сердечного ритма. Необходимо поддерживать оптимальный уровень глюкозы крови и холестерина. Крайне важно отказаться от курения и злоупотребления алкоголем, соблюдать рекомендации врача лечебной физкультуры, поддерживать высокий уровень физической активности, бороться с ожирением.

Риск развития повторного ОНМК у пациентов, перенесших инсульт, составляет 30%, что в 9 раз превышает риск развития инсульта в среднем в популяции.

**Основными препаратами профилактики инсульта** являются антитромботические препараты – антиагреганты или антикоагулянты (для пациентов с мерцательной аритмией). Важно помнить, что при антикоагулянтная терапия с использованием варфарина эффективна только при регулярном лабораторном контроле и поддержании показателя МНО в пределах целевых значений (2,0-3,0).

Не менее важная группа препаратов профилактики ОНМК, это лекарства, снижающие уровень холестерина – статины.

Принимать назначенные врачом антиагреганты или антикоагулянты, гипотензивные препараты, статины необходимо пожизненно после выписки пациента из стационара.

Родственникам больных, перенесших тяжелый инсульт, необходимо соблюдать правильный режим кормления и гидратации, правила ухода за парализованными пациентами и их активизации.

У пациентов, перенесших инсульт, в случае выявления гемодинамически значимого атеросклероза сонных артерий в качестве вторичной профилактики ОНМК необходимо рассматривать хирургические методы реваскуляризации (восстановления кровотока).

Пациентам, имеющим факторы риска инсульта, необходимо помнить о необходимости своевременного обращения к врачу для подбора препаратов для вторичной профилактики инсульта и методов коррекции имеющихся факторов риска.