**Виды инсульта и его причины**

Различают 2 типа инсульта: Ишемический или инфаркт мозга (80%) — нарушение кровотока в определенном участке мозга вследствие тромбоза/спазма сосуда, приводящее к отмиранию мозговых клеток. Геморрагический — разрыв мозгового сосуда, влекущий кровоизлияние в ткани мозга или в его оболочки.

В большинстве случаев инсульт развивается у людей, страдающих: гипертонией и сердечной патологией (особенно аритмией); сахарным диабетом; ожирением; атеросклерозом (высоким уровнем холестерина) и высокой свертываемостью крови. Однако «мозговой удар» может развиться и у внешне здоровых людей:

от 55 лет;

с отягощенной наследственностью (НМК у близких родственников);

с вредными привычками — курением, алкоголем, наркотиками.

 В возрастной группе 45 – 55 лет инсульт вдвое чаще поражает мужчин. Максимальный риск инсульта относится к первым часам после употребления спиртного. Курение и алкоголь Большой стаж курения, более 15 сигарет в день — частая причина «мозгового удара» у молодых, на 60% увеличивает риск острой мозговой катастрофы у женщин и на 40% – у мужчин. Отказ от курения спустя 5 лет приводит показатели риска к уровню никогда не курившего человека. Снижение давления на 8 – 10 ед. рт. ст. вдвое снижает риск инфаркта мозга.

«Терапевтическое окно» (время, за которое можно остановить отмирание мозговых клеток) составляет 3 – 6 часов. Чем быстрее будет оказана помощь, тем меньшие последствия ждут пациента после инсульта. Кроме того, в этом случае будет существенно выше и эффективность лечения.

Как распознать развитие инсульта?

Первые признаки инфаркта и инсульта мозга (появляются внезапно): Подробнее: слабость в одной стороне тела, нарушенная координация (потеря равновесия, изменение походки); мутность сознания (больной не понимает, где находится); проблематичное выговаривание и понимание простых слов; двоение в одном/обоих глазах; тошнота/рвота. Если сам человек фиксирует у себя 2 и более из вышеперечисленных признаков, необходима срочная медицинская помощь. Нередко подобная симптоматика появляется после кратковременной потери сознания. Симптомы, распознаваемые со стороны: На просьбу широко улыбнуться пациент со случившимся ОНМК продемонстрирует кривую улыбку. При просьбе сказать простейшее предложение явно определяются проблемы с речью (несвязные, шепелявые слова). При просьбе показать язык наблюдается смещение языка в одну сторону, искривление его центральной оси. При просьбе поднять вверх обе руки больной с инсультом не сможет выполнить это простое действие. Если человек не может выполнить хотя бы одно из вышеперечисленных действий, ему необходима медицинская помощь в срочном порядке. Транспортировать больного нужно максимально осторожно, излишняя тряска может вызвать дополнительное повреждение сосудов мозга.

Первичная профилактика инсультов:

Физическая активность: регулярные нагрузки соответственно состоянию здоровья.

Рациональное питание: акцент на овощи, ограничение соли, жирной и углеводистой пищи (тортов, жирного мяса).

 Борьба с пагубными привычками: отказ от сигарет/наркотиков, ограниченное употребление алкоголя (максимум 1 бокал натурального вина в день).

 Ежегодная профилактическая сдача крови (биохимия, сахар, протромбин, холестерин). Ежегодное прохождение инструментальных исследований — ЭКГ, доплер мозговых сосудов, проверка у окулиста глазного дна.

Полноценное лечение диагностированных.