

Мозговой «шторм»

«Само не пройдёт».

Заведующая неврологическим отделением № 3 минской Городской клинической больницы скорой медицинской помощи Инна Гиль — о том, как избежать инсульта и когда набирать 103



«Для сосудов лучшая диета — средиземноморская»

— Инна Геннадьевна, расскажите, как нам жить, чтобы не случился инсульт, и как сигнализирует организм о скором приступе?

— Предвестников инсульта нет, но есть факторы риска развития этой болезни, корректируя которые можно избежать приступа. Надо вести здоровый образ жизни — рационально питаться, заниматься физкультурой, высыпаться (оптимально 8-9 часов ночного сна), по возможности избегать стрессов, не курить и не злоупотреблять спиртными напитками. Кроме того, если имеются такие заболевания, как сахарный диабет, артериальная гипертензия, нарушение углеводного обмена, то их надо обязательно контролировать и корректировать.

— **Нарушение углеводного обмена — это лишний вес?**

— Не всегда, но в том числе. В этом случае имеет значение вид полноты. Плохо, если у человека слишком большой живот — это абдоминальный тип ожирения, который увеличивает риски развития диабета, атеросклероза, например.

— **Тогда посоветуйте, как сбросить вес людям с фигурой «яблочко»?**

— Заняться плаванием, ходьбой — не менее 150 минут в неделю. Это осо-

Повышенный уровень холестерина в крови приводит к образованию атеросклеротических бляшек, которые могут оторваться, закрыть просвет в сосуде. Со всеми вытекающими последствиями.

бенно важно для людей, занимающихся умственным трудом. К слову, умеренные физические нагрузки снижают уровень холестерина в крови и, соответственно, риск развития инсульта. Поэтому физкультура полезна всем. Ведь даже у стройного человека может быть высокий холестерин из-за плохого обмена веществ, который передался ему по наследству. И если до 40 лет на это можно закрыть глаза, то на пятом десятке (когда меняется гормональный фон, скачет давление) — ни в коем случае!

— **При каком уровне холестерина надо бить тревогу?**

— Норма — 3,6-5,1 ммоль/л, от 7 ммоль/л — высоченные цифры. Но только по одному этому показателю диагноз не ставят, нужен развернутый анализ крови.

— **Можно ли привести холестерин в норму без лекарств?**

— Важно соблюдать диету со сниженным содержанием соли, сахара, исключить из рациона жирные сорта мяса, птицы, отдавать предпочтение рыбе, курице, говядине. Идеальна сре-

диземноморская диета — морепродукты, рыба, овощи (в любом виде). Во всяком случае, треть ежедневного рациона должны занимать фрукты и овощи — свежие, пареные, вареные, тушеные. Также следует отказаться от газированных напитков, бросить курить и не злоупотреблять алкоголем.

— **Какой из спиртных напитков самый опасный для сосудов?**

— Назову самый неопасный — сухое красное вино, которое достоверно снижает риск развития инсульта.

— **Допустим, человек бросил курить...**

— У него риск развития инсульта снизится почти на треть.

«От 40 и старше — анализ крови каждый год»

— Предположим, человек задумался о своем здоровье, решил пройти высокотехнологические обследования, чтобы дальше спокойно жить и не бояться инсульта. Это реально?

— К сожалению, таких методик, которые застрахуют вас от инсульта, нет. Важно вести здоровый образ жизни и после 40 лет хотя бы один раз в год сдавать общеклинический анализ крови. Очень важно следить за уровнем холестерина и сахара в крови, контролировать артериальное давление. Сходите к офтальмологу на осмотр глазного дна.

— **Может, хотя бы УЗИ сосудов головного мозга стоит сделать? Для самоуспокоения.**

— После 45 лет желательнее пройти это обследование. В минских поликлиниках есть такая возможность. Единственное, придется немного подождать. Если хотите срочно, надо обратиться в стационары, которые выполняют это исследование на платной основе.

— **Направление от врача нужно?**

— Нет.

«Принимали лекарства от случая к случаю»

— В целом нужно ответственно относиться к своему здоровью — это касается как первичной профилактики инсультов, когда еще ничего не случилось, так и вторичной...

— **Чтобы избежать повторного инсульта?**

— Да. Кроме того, гипертоники обязательно должны каждый день принимать препараты, понижающие уровень артериального давления. К сожалению, среди пациентов нашего отде-

ления (а оно специализируется на инсультах) есть люди, те кто пил эти лекарства от случая к случаю. Некоторые и вовсе эпизодически сбивали высокое давление каптоприлом — препаратом для экстренного применения. Спрашиваю: «Вы к врачу обращались? Он лечение назначал?» Отвечают: «Да, лет пять назад ходил к доктору, он мне какие-то таблетки выписал, но я их не принимал». Конечно, у некоторых наших пациентов наблюдаются сосудистые аномалии, врожденные патологии сердца, вот на них повлиять невозможно... Тем не менее очень много больных, которые не контролировали сахарный диабет, артериальную гипертензию, не лечились от мерцательной аритмии (нарушения сердечного ритма). В последнем случае пациенты время от времени принимали препараты, разжижающие кровь.

Регулярно измеряйте давление. Показатель 140/90 мм рт. ст. — это уже артериальная гипертензия первой степени, которую можно скорректировать здоровым образом жизни. Но всё равно это повод для обращения к врачу!

«1/3 наших пациентов пытались лечиться дома»

— **Инсульты молодеют? Или это только проблема пожилых?**

— Лет пять назад нашими пациентами были в основном 50-60-летние и старше, сейчас же гораздо моложе — в 30, 35, 40 лет поступают, есть даже 15-16-летние. И, к сожалению, далеко не у всех хорошие прогнозы на выздоровление.

Большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью. Золотой стандарт — в течение 4,5 часа от момента появления симптомов. Поэтому не ждите, что само пройдет, вызывайте скорую помощь. Чем быстрее вас доставят в стационар, тем эффективнее будет лечение. В нашей больнице применяют современные методы лечения острого нарушения мозгового кровообращения. К слову, сейчас временные рамки для спасения жизни пациентов с инсультом расширились до 9 часов. В этом случае шансы немного ниже, чем при интервале 4,5 часа, но они есть. Полгода назад у трети наших пациентов прошла сутки, а то и двое с момента приступа. Они пытались лечиться дома. Да и сейчас таких людей много.

Ольга ГРИГОРЬЕВА

Основные признаки инсульта

Внезапная сильная головная боль, которая сопровождается слабостью и головокружением

Проблемы с речью, онемение лица и нарушения мимики

Нарушения подвижности руки, ноги, походки, ориентации в пространстве (человек не понимает, где находится), ощущение тумана в голове