

Можно ли предотвратить мозговой инсульт?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию. Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя). А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения уровня артериального давления до уровня $< 140/90$ мм рт.ст. при гипертонии). Контроль факторов риска особенно важен для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеванию, а также людей, перенесших ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.

Факторы риска мозговых инсультов

- **Повышенное артериальное давление** (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- **Курение** (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- **Сахарный диабет**
- **Повышенный уровень холестерина** (> 5 ммоль/л)
- **Низкий уровень физической активности** (менее 30 мин физической активности в день)
- **Ожирение**
- **Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)**
- **Избыточное употребление алкоголя** (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и $> 30-60$ мл для мужчин).

С помощью специальной шкалы врач может определить ваш риск развития грозных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет. Все чаще мозговые инсульты развиваются у людей молодого трудоспособного возраста, поэтому так важно не откладывая на потом пройти профилактическое обследование и оценить ваш персональный риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе мозгового инсульта.



Федеральный центр здоровья
ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России

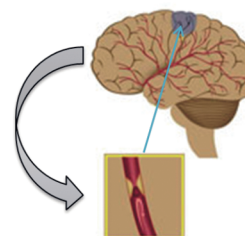
Москва 2014

ВМЕСТЕ ПРОТИВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

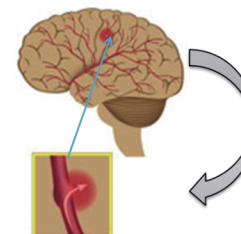


Мозг человека нормально функционирует только при условии достаточного поступления крови по сосудам (двум сонным и двум позвоночным артериям). Головной мозг даже в покое потребляет 15% крови и 20-25% кислорода, поступающего в организм при дыхании. Мозговой инсульт – одно из самых грозных сердечно-сосудистых осложнений, часто приводящее к инвалидности при несвоевременном обращении за медицинской помощью. Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу.

Закупорка сосуда тромбом
и прекращение кровотока



Разрыв сосуда и излитие
крови в мозговую ткань



Федеральный центр здоровья
ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России

Москва 2014

