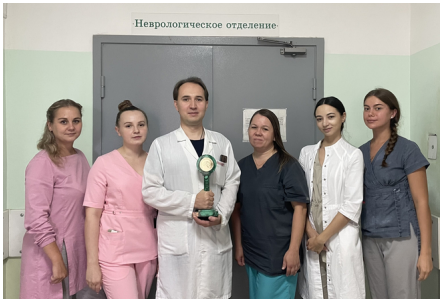


## Не довести до катастрофы

Автор: Исполнитель  
24.10.2023 08:11 -

---

Симптомы инсульта нужно знать всем. Но не менее важно следовать рекомендациям по профилактике острого нарушения мозгового кровообращения. Об этом мы говорим с главным внештатным неврологом Министерства здравоохранения Свердловской области **Андреем Смолкиным**.



- **Андрей Дмитриевич, важно понимать, что происходит в организме во время болезни. Отсюда вопрос: что такое инсульт ?**

- Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое происходит в результате спазма, либо закупорки мозговой артерии (ишемический инсульт), либо в результате её разрыва (геморрагический инсульт).

- **Какие симптомы свидетельствуют о его возникновении?**

- Есть классические симптомы, на которые мы всегда обращаем внимание. Это: асимметрия лица, нарушение речи и односторонняя слабость в конечности. Эти симптомы могут появиться как в совокупности, так и по отдельности – это зависит от объёма поражения мозга, от того, какая его зона поражена и за что она отвечает.

Кроме того, о нарушении мозгового кровообращения могут свидетельствовать внезапно появившееся головокружение, нарушение зрения, координации, громopodobная –

## Не довести до катастрофы

Автор: Исполнитель  
24.10.2023 08:11 -

---

внезапно возникшая, резкая – головная боль, светобоязнь.

**- Насколько важен фактор времени в оказании помощи человеку с симптомами инсульта ?**

- Считается, что при ишемическом инсульте для проведения тромболитической терапии (введения препаратов, разжижающих кровь) есть 4,5 часа с момента появления симптомов. Кроме того, мы используем высокие технологии, в частности, эндоваскулярное лечение, которое предполагает аспирацию тромба, – на проведение этой операции у специалистов есть шесть часов. Но, вообще, чем меньше времени пройдёт от появления симптомов, о которых я сказал, до оказания квалифицированной медицинской помощи, тем лучше. Дело в том, что каждые 15 минут проведения лечения – это минус 15% поражённой ткани головного мозга.

**- Правда ли, что риск развития инсульта есть практически у каждого человека?**

- Точнее, у каждого человека, имеющего факторы риска. Я всегда говорю, в том числе пациентам, инсульт – это сигнал, что в организме что-то не так, что есть какая-то проблема, которая привела к мозговой катастрофе. Это может быть повышенное артериальное давление, нарушение ритма сердца, атеросклеротические бляшки на стенках сосудов. Кроме того, к развитию инсульта могут привести поведенческие факторы риска: курение, гиподинамия, нездоровое питание или нарушение диеты, например, при сахарном диабете.

Вообще, очень важно выявить причину острого нарушения мозгового кровообращения, чтобы определиться с вторичной профилактикой и тем самым снизить риск повторной мозговой катастрофы.

**- Что подразумевает первичная профилактика инсульта? И когда о ней стоит задуматься ?**

- Чем раньше, тем лучше. Первичная профилактика мозговой катастрофы заключается в

## Не довести до катастрофы

Автор: Исполнитель  
24.10.2023 08:11 -

---

отсутствии вредных привычек, в достаточной двигательной активности, в полноценном сне, в минимизации стрессов и в полноценном, рациональном питании. Если у человека имеются хронические заболевания, он обязательно должен находиться под наблюдением лечащего врача и принимать назначенные препараты.

К слову, своевременному выявлению хронических заболеваний или состояний, которые им предшествуют, то есть факторов риска инсульта, способствует прохождение диспансеризации – она сегодня доступна для всех.

**- Какую двигательную активность можно считать достаточной?**

- Как минимум 30–40 минут в день. Если вы пользуетесь автомобилем, паркуйте его за 300–400 метров до места работы, чтобы была возможность пройтись пешком. Если пользуетесь общественным транспортом, выходите на остановку раньше. Простейшие приёмы, доступные каждому.

**- Что касается питания: какие продукты лучше исключить из рациона?**

- Нельзя сказать, что тот или иной продукт может вызвать инсульт. Но мы знаем, что повлиять на развитие факторов риска может, к примеру, чрезмерное количество углеводов, злоупотребление животными жирами и вообще жирной пищей, которая провоцирует образование бляшек... Во всём нужна золотая середина, важно помнить, что питание должно быть рациональным и полноценным, с учётом возраста, нагрузки человека, особенностей его организма и наличия хронических заболеваний. Если же хочется конкретики, то универсальная рекомендация такова: овощи, фрукты, морепродукты.