

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Октябрь – месяц профилактики инсульта, его слоган «Вместе остановим инсульт!»**. Тема месячника выбрана неслучайно – **29 октября отмечается Всемирный день борьбы с инсультом**. Эта дата призвана напомнить о смертельной опасности острого нарушения мозгового кровообращения и призвать каждого человека быть внимательней к своему здоровью и состоянию здоровья окружающих. Символом Всемирного дня борьбы с инсультом с 2012 года является голубая лента, которая означает здоровый кровеносный сосуд.

По данным ВОЗ за год в мире происходит 15 млн. инсультов, из них 12,7 млн. инсультов случаются по причине высокого давления, около 6,2 млн. заканчиваются летальным исходом. Треть людей, у которых случился инсульт, обращаются за медицинской помощью через 24 часа и больше. При благоприятном исходе вернуться к прежнему образу жизни удается только 20% больных. Порядка 80% пациентов с инсультом имеют один и более факторов риска его развития – ежедневное курение, высокое давление, сахарный диабет, недостаток физической активности, избыточный вес и др. Например, риск развития инсульта у курильщиков увеличивается в два раза.

По данным Минздрава РФ, смертность от острых нарушений мозгового кровообращения в последние годы снижается благодаря созданию региональной сети из 600 сосудистых центров и отделений. Однако показатели первичной заболеваемости инсультами в РФ растут – с 2008 по 2016 год число случаев заболевания увеличилось на 24,8%, он угрожает каждому пятому россиянину. **Ежегодно жертвами инсульта становятся около 150 тысяч наших соотечественников, это один из самых высоких показателей смертности в мире**. Кроме того, заболевание становится одной из главных причин стойкой утраты трудоспособности. При этом, согласно данным медицинских опросов населения, что такое инсульт знают 80% россиян, а признаки заболевания смогли назвать всего лишь 50% респондентов. Что надо делать при подозрении на мозговую катастрофу, известно только 20% граждан. Эта статистика вызывает беспокойство специалистов.

В Ярославской области общая заболеваемость взрослого населения болезнями системы кровообращения (БСК) в 2018 году выросла на 8,2% и составила 254,1 случаев на 1000 населения (в 2017 г. – 234,7 случаев на 1000 человек), занимая первое место в структуре заболеваемости. Первичная заболеваемость БСК в 2018 году увеличилась до 26,2 на 1000 населения (2017 год – 22,2 на 1000 населения). Показатель смертности от болезней системы кровообращения в Ярославской области в 2018 году достиг 574,9 случая на 100 тыс. населения (в 2017 г. – 594,2 на 100 тыс. населения), в Российской Федерации в 2018 году он составил 576,0 на 100 тыс. населения. Смертность от острого нарушения мозгового кровообращения в нашем регионе, в результате хорошо организованной медицинской помощи, снизилась с 140,9 на 100 тыс. населения в 2017 году до 120,6 случая на 100 тыс. населения в 2018 году.

Инсульт («мозговой удар») – острое нарушение мозгового кровообращения. В зависимости от причины, лежащей в основе возникновения острого нарушения мозгового кровообращения, выделяют следующие его виды:

- **геморрагический.** Эта форма заболевания развивается в результате разрыва кровеносного сосуда, который сопровождается истечением крови в толщу мозгового вещества (кровоизлияние в мозг) или же под мозговые оболочки (субарахноидальное кровоизлияние).

- **Ишемический** (инфаркт мозга). В основе развития болезни лежит полное или частичное нарушение тока крови по какой-либо мозговой артерии, обусловленное закупоркой ее эмболом (эмболический инсульт) или тромбом (тромботический инсульт). Встречается в несколько раз чаще, чем геморрагический.

Обычно симптомы инсульта проявляются внезапно и безболезненно.

Достоверным приемом выявления признаков инсульта в мировой практике стал FAST-тест:

Face – парализовало правую или левую половину лица, невозможно улыбнуться.

Arm – невозможно поднять обе руки.

Speech – речь стала невнятной и неразборчивой.

Time – необходимо вызвать скорую, у врачей есть 3–4 часа, чтобы помочь.

При подозрении на острое нарушение мозгового кровообращения необходимо уложить человека на спину на горизонтальную поверхность, повернув его голову на бок, и незамедлительно вызвать врачей.

Самым важным фактором при инсульте является время. Если специализированная медицинская помощь будет оказана в первые четыре часа с момента начала болезни, то шансы на выздоровление повышаются. За это время, если восстановить кровоток, можно вернуть в активное состояние нейроны в зоне поражения мозга. Иначе они безвозвратно погибнут, и человек останется инвалидом.

Еще десять лет назад инвалидности удавалось избежать всего 8% таких больных, но на сегодняшний день 60% пациентов выписываются домой в хорошем функциональном состоянии. Безусловно, они относятся к группе повышенного риска, поскольку в течение 5 лет после первого инсульта повторный случается примерно у половины пациентов.

Основными мерами профилактики инсульта являются здоровое питание, нормализация массы тела, регулярная физическая активность, отказ от курения. А также контроль артериального давления, уровня холестерина и сахара крови.

Правильный рацион питания. Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые. При этом следует ограничить потребление соли, сахара и жира. Необходимо уменьшить потребление спиртных напитков (<30 г в сутки для мужчин и <20 г для женщин в пересчете на чистый алкоголь).

Нормализация массы тела, желательна до уровня индекса массы тела <25 кг/м². Достигается путем уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности.

Регулярная физическая активность. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимо делать до 10 тысяч шагов ежедневно.

Воздержание от употребления табака. Никотин очень вреден для здоровья в любой разновидности – сигареты, сигары, трубки, жевательный табак, электронные сигареты и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может уменьшиться на 50%.

Знать цифры своего артериального давления. Норма для здорового человека – 120/80 мм рт. ст., и она не должна превышать 140/90 мм рт. ст. в любом возрасте. Высокое давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является одной из основных причин внезапного инсульта или инфаркта. Регулярно проверяйте свое давление. Если оно высокое, то необходимо изменить образ жизни – перейти на здоровое питание, снизить потребление соли, повысить уровень физической активности. Возможно, что для контроля кровяного давления будет необходимо принимать лекарственные препараты.

Знать уровень холестерина в крови. В норме он должен быть не выше 5 ммоль/л. Повышенное содержание холестерина увеличивает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать его показатели с помощью здорового питания и, при необходимости, лекарств.

Знать уровень сахара в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Уровень сахара в крови в норме должен быть не выше 5,5 ммоль/л.

Одним из элементов профилактики инсульта является диспансеризация, которая по программе ОМС бесплатно проводится всем гражданам России. В перечень обследований, включенных в программу диспансеризации, входят и направленные на выявление факторов риска развития сосудистых заболеваний, в том числе инсультов. В их числе определение уровней общего холестерина и глюкозы в крови, измерение артериального давления, расчет относительного и абсолютного сердечно-сосудистого риска, консультация терапевта. Также, в рамках ОМС, один раз в год граждане РФ могут пройти профилактический медицинский осмотр, включающий в себя измерение артериального давления, определение уровня холестерина и суммарного сердечно-сосудистого риска. Регулярное прохождение профосмотров позволяет вовремя принять меры по коррекции артериального давления, липидного спектра и сахара крови и профилактике развития инсульта.

С 2016 года для людей, перенесших инсульт, их близких и всех, кто сталкивается с данной проблемой, работает бесплатная анонимная телефонная линия: 8 (800) 707-52-29. Кроме того, в России действует федеральный социально-образовательный проект «Стоп-инсульт», который организует Национальная ассоциация по борьбе с инсультом при поддержке Минздрава РФ и Союза реабилитологов России. А также в России по инициативе группы родственников больных и Национальной ассоциации по борьбе с

инсультом (НАБИ) в 2006 году был создан межрегиональный фонд помощи родственникам больных инсультом «ОРБИ». Эта общественная организация обучает родственников больных основам ухода, предоставляет им информацию о лечебных и реабилитационных центрах, проводит просветительские акции для широких слоев населения.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,
главный внештатный специалист
по профилактической работе

С. В. Гамаянова