

Инсульт

Stroke

A stroke occurs when the blood flow to the brain is decreased or stopped. The blood flow can be blocked from a blood clot, plaque or a leak in a blood vessel. Sometimes the blood flow to the brain is blocked for a brief time.

If you have signs of a stroke, but the signs go away in minutes to hours this is called a TIA or transient ischemic attack or “mini stroke”. This is a strong warning that there is a problem and a stroke could occur in the future.

When the blood flow to the brain is blocked causing permanent damage, it is called a stroke. Tests can be done to find the type, location and cause of the blockage to the blood flow of the brain.

Signs

The effects of a stroke depend on the location and amount of damage to the brain. Signs are sudden and may include:

- Numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg, often only on one side of the body
- Confusion or trouble understanding
- Problems speaking
- Problems seeing out of one or both eyes
- Dizziness or trouble with balance, coordination or walking
- Sudden severe headache with no known cause

Инсульт возникает в результате уменьшения или прекращения кровоснабжения мозга из-за тромба, бляшки или кровотечения. Иногда кровоснабжение мозга прекращается на короткое время.

Если симптомы инсульта через несколько минут или часов исчезают, это называется транзиторной ишемической атакой (ТИА) или микроинсультом. Это серьезное предупреждение о том, что существует проблема и в будущем может произойти настоящий инсульт.

Если в результате прекращения кровоснабжения возникают необратимые разрушения мозга, это называется инсультом. Чтобы определить тип, место и причину прекращения кровоснабжения мозга, проводят обследования.

Симптомы

Симптомы инсульта зависят от места и степени повреждения мозга. Симптомы проявляются внезапно и могут состоять в следующем:

- Онемение, покалывание или слабость на лице, руке или ноге, зачастую только с одной стороны туловища
- Растерянность или проблемы с пониманием
- Проблемы с речью
- Проблемы со зрением на один или оба глаза
- Головокружение или проблемы с равновесием, координацией или хождением
- Внезапная сильная головная боль по неизвестной причине

Your Care

Call 911 as soon as you have any signs of a stroke. The goal of care is to stop further damage to the brain. It is important to get to the hospital right away.

Sometimes it takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict how you will recover from a stroke. Care is planned based on your needs. It may include:

- Therapy for rehabilitation
- Exercise to strengthen your muscles
- Adapting your activity to use the strong side of your body
- Learning how to talk and communicate
- Learning ways to eat and drink safely

Risk Factors

You are at risk for a stroke if you:

- Have high blood pressure, diabetes, high blood cholesterol, heart disease or a prior stroke
- Are from a family where others have had a stroke
- Are overweight
- Are inactive or do not exercise
- Have a lot of stress
- Eat foods high in cholesterol and fat
- Smoke or use tobacco
- Drink too much alcohol
- Use street drugs
- Have a head injury or a bleeding disorder

Лечение

При возникновении любых симптомов инсульта сразу же звоните по телефону 911. Цель лечения — остановить повреждение мозга. Это основной аргумент в пользу того, чтобы немедленно поехать в больницу.

Чтобы определить степень повреждения мозга, иногда требуется несколько дней. Выздоровление после инсульта трудно прогнозировать. Лечение индивидуально и может включать следующие компоненты:

- Реабилитационная терапия
- Упражнения для укрепления мышц
- Коррекция двигательной активности с использованием здоровой части тела
- Обучение разговору и общению
- Обучение безопасным способам приема пищи и питья

Факторы риска

Вам угрожает риск инсульта, если:

- У вас высокое кровяное давление, диабет, повышенное содержание холестерина, сердечные заболевания или уже был инсульт
- В вашей семье были случаи инсульта
- У вас лишний вес
- Вы ведете неактивный образ жизни или не занимаетесь физкультурой
- Вы часто подвергаетесь стрессу
- Вы употребляете жирную и богатую холестерином пищу
- Вы курите или употребляете табак
- Вы употребляете слишком много алкоголя
- Вы принимаете наркотики
- У вас были травмы головы или нарушение кровообращения

If you have any of these risk factors, talk to your doctor or nurse about ways to manage them.

To Prevent a Stroke

- Treat high blood pressure, diabetes, high cholesterol and heart disease if present
- Quit smoking
- Exercise
- Eat a healthy diet and lose weight if you are overweight
- Limit alcohol to 1 to 2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

При наличии любого из перечисленных факторов риска проконсультируйтесь с врачом или медсестрой.

Профилактика инсульта

- Лечите свои сердечно-сосудистые заболевания, высокое давление, диабет и повышенный уровень холестерина
- Бросьте курить
- Занимайтесь физкультурой
- Принимайте здоровую пищу и сбросьте лишний вес
- Употребляйте не более 1–2 порций алкоголя в день
- Избегайте падений и травм

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.