

Лидирует артериальная гипертония. Это основная причина как ишемических, так и геморрагических инсультов. Прежде всего потому, что это широко распространённое заболевание: примерно 2/3 людей старше 65 лет страдают артериальной гипертонией. Здесь есть причина субъективного характера. Скажем так: зачастую пациенты с артериальной гипертонией не принимают должной терапии, что может привести к инсульту. Другие две основные причины инсульта: атеросклероз и нарушение сердечного ритма.

**?** То есть болезнь преимущественно касается людей старшего поколения? У молодых не бывает инсультов?

— К сожалению, бывают. В первых, все вышеуказанные причины могут привести к нарушению мозгового кровообращения у молодых пациентов. Особенно если у человека уже имеются факторы риска: избыточная масса тела, низкая физическая активность, курение, отягощённая наследственность и прочие.

Во-вторых, у тех, кто моложе, имеются свои причины инсультов. Как правило, это заболевания крови, заболевания, связанные с иммунной системой, и инфекции. Или такое, казалось бы, безобидное заболевание, как мигрень. Если её приступы бывают часто, тяжело протекают, при этом мигренью страдает курящая женщина, все эти факторы вкуче значительно повышают риск развития инсульта.

Не стоит забывать, что причиной инсультов в молодом возрасте является и употребление наркотиков.

**?** Есть ли у инсультов некая «половозрастная принадлежность»?

— В плане развития сердечно-сосудистых заболеваний женщины отличаются от мужчин тем, что до периода менопаузы они защищены женскими половыми гормонами, которые замедляют развитие атеросклероза и артериальной гипертонии. С другой стороны, у женщин имеются некоторые «женские» факторы риска: беременность и связанная с ней патология, использование гормональных контрацептивов и уже упомянутая



мигрень (особенно при наличии других факторов риска).

У мужчин добавляются преимущественно «мужские» факторы риска, связанные с образом жизни: курение, злоупотребление алкоголем, недостаток физической активности, абдоминальное ожирение (отложение жира в области живота).

Исходя из этих двух тезисов — большей защищённости женщин и дополнительных негативных факторов у мужчин — складывается следующая картина. В возрастной категории до 55 лет инсультами больше страдают мужчины. Однако у женщин постменопаузального возраста инсульты развиваются чаще. Поэтому возникает статистический парадокс. По абсолютным количественным показателям у женщин нарушение мозгового кровообращения случается чаще.

Однако это возникает за счёт того, что женщины дольше живут. Многие мужчины, если так можно выразиться, просто не доживают до своего инсульта, как и до других заболеваний.

**?** Кто в группе риска этого заболевания?

— Думаю, правильно будет сказать, что все пожилые люди. Возраст — независимый и немодифицируемый фактор риска даже для здорового человека. Таким образом, в группе риска мужчины старше 55 лет и женщины старше 65.

Далее нюансы, связанные с образом жизни. Риск развития инсульта возрастает для человека, страдающего гиподинамией. Сегодня гиподинамии дали чёткое определение. У каждого человека в день должна быть физическая нагрузка, сравнимая с обычной ходьбой в обычном темпе по 30 минут 5 раз в день. Если нагрузка меньше — значит, речь идёт о гиподинамии.

Её последствием, в частности, является абдоминальное ожирение. Это фактор риска инсульта, в первую очередь, для мужчин.

Вышеуказанные факторы риска провоцируют возникновение нарушений холестерина обмена, так называемой дислипидемии, усугубляя её характер и течение. Дополнительными «отягчающими» моментами являются вредные привычки: активное и пассивное курение, злоупотребление алкоголем. На базе вышеперечисленного могут возникнуть сердечно-сосудистые заболевания: гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет.

Вкуче эти три позиции обозначаются «метаболическим синдромом». Если к ним присоединяется ожирение, то используется такой термин, как «смертельный квартет». Он означает, что эти четыре состояния с высокой долей вероятности могут привести либо к инфаркту, либо к инсульту.

**?** Каковы основные признаки инсульта?

— На русском языке такой аббревиатуры ещё не придумали, так что воспользуемся пока англоязычной: fast. В английском языке это означает «быстрый», но, как аббревиатура, FAST указывает основные признаки, которые нужно знать человеку, чтобы даже без медицинских знаний распознать инсульт.

F — face, лицо. Перекос лица — первый симптом. При инсульте, как правило, с одной стороны опускается угол рта. A — arm, рука. Видно, что у человека нарушены движения в одной руке.