

## Есть ли жизнь после инсульта?

Директор Территориального фонда обязательного медицинского страхования Республики Башкортостан, кандидат медицинских наук Ю.А. Кофанова рассказывает, что такое инсульт и как преодолеть его последствия.



### Что такое инсульт?

Инсульт – это нарушение мозгового кровообращения, возникшее остро и продолжающееся более 24 часов.

Инсульт может быть **ишемическим** («инфаркт мозга», возникающий из-за закупорки кровеносного сосуда) и **геморрагическим** (вызванным кровоизлиянием в глубокие отделы мозга). Ишемический инсульт чаще происходит во сне, под утро, геморрагический – во время активной деятельности, физической и эмоциональной нагрузки.

### Когда начинать реабилитацию?

Реабилитацию после инсульта нужно начинать как можно раньше, чтобы шанс вернуть человека к нормальной жизни был максимально высоким.

Время после инсульта можно разделить на четыре периода:

- **Острый период:** первые 3–4 недели. Реабилитация начинается с первых минут пребывания в стационаре: в реанимации, в неврологическом, нейрососудистом отделениях.

- **Ранний восстановительный период:** первые 6 месяцев. Для восстановления двигательных навыков особенно (!) важны первые 3 месяца. Реабилитация проводится в условиях дневного стационара и в амбулаторных условиях. В Башкортостане более десяти лет работающее население восстанавливается после инсультов в санатории «Зеленая роща» за счет бюджета республики.

- **Поздний восстановительный период:** 6 месяцев – 1 год. Если пациент не может посещать реабилитационное отделение, то реабилитация проводится на дому.

- **Отдаленный период:** после 1 года. Может проводиться и на дому, и в медучреждении.

### Как восстанавливаться?

Человеческий организм имеет вероятную способность к восстановлению. После инсульта постепенно

перестраиваются соотношения между мозговыми структурами, активируются неактивные нейроны.

Но для успешной реабилитации и профилактики осложнений важно начинать восстановление буквально в первые же дни – причем больной должен приложить все внутренние усилия.

Как после ишемического, так и после геморрагического инсульта методы и принципы восстановления одинаковы.



### Движение.

Основная причина инвалидизации после инсульта – двигательные нарушения. Как только становится ясно, что угроза жизни пациента миновала, можно начинать делать пассивную гимнастику, массаж. Если сознание сохранено – то подключать дыхательные упраж-



**Речь.** Более чем у трети пациентов к концу острого периода сохраняются те или иные речевые нарушения. **Афазия** (потеря способности говорить) часто сопровождается и **аграфией** (потерей способности к письму): ведь прежде, чем написать слово, его нужно мысленно произнести.

Логопед-афазиолог порекомендует специальные упражнения. Его задача – заново научить пациента говорить. Активней всего речь восстанавливается в первые 3–6 месяцев после инсульта, но целиком процесс может занять и 2–3 года.

**Память и внимание.** Для восстановления когнитивных функций (это память, внимание, способность усваивать и использовать новую информацию) применяются чтение, письмо, упражнения для тренировки памяти, ассоциативное мышление и даже посильные для пациента компьютерные игры. Все это восстанавливает интеллектуальные способности.

После инсульта могут «потеряться» поля зрения, нарушиться движения глазных яблок. Для коррекции этих нарушений применяют специальные упражнения, направленные на тренировку зрительного поиска и слежения за движущимися объектами.

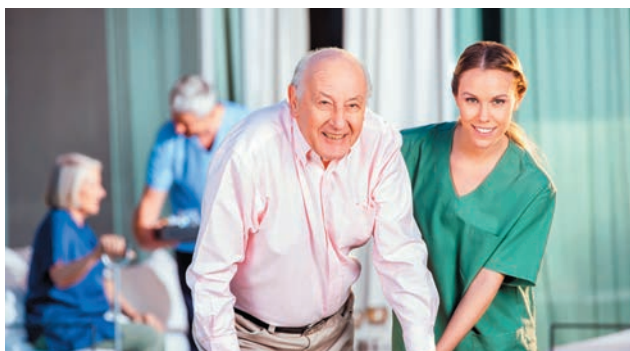
### Психологическое состояние.

Согласно медицинской статистике, у 32% перенесших инсульт развивается тяжелая депрессия, поэтому обязательно необходима работа с психологом, а если требуется медикаментозная коррекция, то консультация психиатра (психолог без медицинского образования не имеет права выписывать антидепрессанты).



Все мероприятия проводятся на фоне лекарственной терапии, призванной улучшить кровоток и питание головного мозга.

Восстановление после инсульта – задача, требующая комплексного подхода, участия как врачей многих специальностей, так и самого пациента, и его родственников. Но последовательная и настойчивая реабилитация способна если не вернуть пациента к прежнему образу жизни, то позволить ему сохранить самостоятельность и предупредить развитие тяжелых осложнений и повторных рецидивов.



нения и занятия по восстановлению речи. Кстати, самая простая и эффективная дыхательная гимнастика – надувание шариков или детских игрушек.

Стандартная лечебная физкультура может проводиться как индивидуально, так и в группах: упражнения должны помочь расширить диапазон движений, а параллельно – укрепить дыхательную и сердечно-сосудистую систему, активировать активность мозга.

Обязательно используется физиотерапия: массаж, иглорефлексотерапия, электромиостимуляция, магнитная и лазерная стимуляция.

### Из тех, кто пережил инсульт:

**48%** – теряют способность двигаться;

**18%** – теряют возможность говорить;

**20%** – восстанавливаются настолько, что не получают группу инвалидности.