

All About Stroke

Все об инсульте

Toolkit No. 21 Руководство № 21

What is a stroke? Что такое инсульт?

A stroke, sometimes called a “brain attack,” occurs when the blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

Инсульт, который иногда называют «атакой на мозг», возникает в случае прекращения кровоснабжения какого-либо отдела головного мозга и повреждения его тканей. Самой распространенной причиной инсульта является закупорка кровеносного сосуда. Инсульт может вызвать соматические заболевания, такие как паралич, нарушения мозговой деятельности или речи, а также проблемы с психикой.

What does diabetes have to do with strokes?

Как диабет связан с риском возникновения инсульта?

If you have diabetes, you’re much more likely to have a stroke, heart disease, or a

heart attack. In fact, 2 out of 3 people with diabetes die from stroke or heart disease. But you can cut your chances of having these problems by taking special care of your heart and blood vessels.

Если вы больны диабетом, вы гораздо больше подвержены риску возникновения инсульта, инфаркта или других сердечных заболеваний. Статистика показывает, что двое из трех больных диабетом умирают от инсульта или других заболеваний сердца. Однако вы можете снизить риск возникновения у себя этих заболеваний, уделяя особое внимание работе сердца и кровеносных сосудов.

How do I know whether I’m at high risk for a stroke?

Как я узнаю, что мне угрожает инсульт?

Just having diabetes puts you at risk, but your risk is even greater if

Само по себе заболевание диабетом уже включает вас в группу риска, однако вам следует быть особенно внимательным, если:

- you have high blood pressure

- you have abnormal blood cholesterol levels
 - you smoke
 - you've already had a stroke or a transient ischemic attack (TIA), also called a mini-stroke
 - you have a family history of stroke or TIAs
-
- у вас высокое артериальное давление;
 - у вас отмечаются отклонения от нормальных показателей уровня холестерина в крови;
 - вы курите;
 - вы уже перенесли инсульт или транзиторную ишемическую атаку (ТИА), также называемую «микроинсульт»;
 - в вашем семейном анамнезе были случаи инсульта или ТИА.

You can't change your family history, but taking care of your diabetes and the conditions that come with it can lower your chances of having a stroke. It's up to you.

Конечно, вы не можете изменить семейный анамнез, однако если вы с должным вниманием относитесь к диабету и его возможным осложнениям, это уменьшит риск возникновения инсульта. Все зависит от вас.

How can I lower my risk of having a stroke?

Могу ли я снизить риск возникновения инсульта?

You can lower your risk by keeping your blood glucose (sugar), blood pressure, and cholesterol on target with meal planning, physical activity, and medication. Quitting smoking is important too. Every step you

take will help. The closer your numbers are to your targets, the better your chances of preventing a stroke.



It's wise to review the symptoms of a stroke with family and friends and to tell them about the importance of calling 911.

Лучше всего обсудить симптомы инсульта с членами вашей семьи и друзьями и напомнить им, как важно вовремя позвонить по 911.

Вы можете снизить риск возникновения инсульта, контролируя свое артериальное давление, уровни глюкозы (сахара) и холестерина в крови, а также соблюдая режим правильного питания, физической активности и приема лекарств. Кроме того, очень важно бросить курить. Каждое предпринимаемое вами действие принесет свои плоды. Чем ближе ваши показатели к установленной для вас норме, тем выше ваши шансы предотвращения инсульта.

What are the warning signs of a stroke?

Какие симптомы указывают на опасность инсульта?

Typical warning signs of a stroke develop suddenly and can include

Типичные симптомы приближающегося

инсульта возникают внезапно и могут включать:

- weakness or numbness on one side of your body
 - sudden confusion or trouble understanding
 - trouble talking
 - dizziness, loss of balance, or trouble walking
 - trouble seeing out of one or both eyes
 - double vision
 - severe headache
-
- слабость или онемение одной стороны тела;
 - внезапная спутанность сознания или трудности с восприятием;
 - проблемы с речью;
 - головокружение, потеря равновесия или трудности при ходьбе;
 - ухудшение зрения одного или обоих глаз;
 - двоение в глазах;
 - сильная головная боль.

Sometimes one or more of these warning signs occur but then disappear. That condition, called a TIA, occurs when blood flow is temporarily blocked. It means you may be at risk for a future stroke.

Один или несколько из перечисленных симптомов возникают внезапно, но затем исчезают. Это состояние, называемое ТИА, возникает при временной блокаде кровообращения. Оно указывает на то, что вам грозит опасность инсульта в будущем.

If you have warning signs of a stroke, call 911 right away. Getting treatment can help prevent permanent damage to your brain. It's wise to review the symptoms of a stroke with

family and friends and to tell them about the importance of calling 911.

Если вы отмечаете у себя симптомы приближающегося инсульта, немедленно позвоните 911. Своевременное лечение может помочь предотвратить необратимое повреждение головного мозга. Лучше всего обсудить симптомы инсульта с членами вашей семьи и друзьями и напомнить им, как важно вовремя позвонить по 911.

How is a stroke diagnosed? Как выявляется инсульт?

A number of tests may be done if a stroke is suspected:

При подозрении на инсульт проводится несколько анализов:

- **Your doctor will examine you** to check for any changes in body function. For example, the doctor can check your ability to move your arms and legs. The doctor also will check brain functions such as your ability to read or to describe a picture.
- A **CT** or **MRI** (magnetic resonance imaging) uses special scanning techniques to provide images of the brain.
- An **ECG** (electrocardiogram) provides information on heart rate and rhythm.
- An **ultrasound examination** can show problems in the carotid (ca-RAH-tid) arteries, which carry blood from the heart to the brain.
- **Acerebral** (seh-REEB-rah) **arteriogram** is a test in which a catheter is inserted into an artery and positioned in the neck. Dye is injected and X rays show whether arteries are narrowed or blocked.

- **Ваш врач обследует вас** на предмет выявления любых нарушений функций организма. Например, врач может проверить вашу способность двигать руками и ногами. Он также проверит деятельность головного мозга, например, вашу способность читать или описать увиденную картину.
- **Компьютерная томография, или магнитно-резонансная томография (МРТ)**, использует особые методики сканирования, позволяющие получить изображения головного мозга.
- **ЭКГ (электрокардиограмма)** позволяет получить информацию о частоте и ритме сердечных сокращений.
- **Ультразвуковое исследование** поможет выявить нарушения работы сонной артерии, доставляющей кровь от сердца к мозгу.
- **Церебральная ангиография:** во время этого анализа в артерию вставляется катетер и закрепляется на шее. Затем делается инъекция красящего вещества и рентгеновский снимок показывает, являются ли артерии суженными или закупоренными.

What are the treatments for stroke?

Как можно вылечить инсульт?

Treatment you need right away Первая помощь при инсульте

“Clot-busting” drugs must be given within hours after a stroke to minimize damage. That’s why it’s important to call 911 if you’re having symptoms.

Для того чтобы максимально снизить

губительные последствия инсульта для организма, в течение нескольких часов после приступа назначаются препараты для «разрушения сгустков крови». Вот почему так важно позвонить 911 сразу же при обнаружении у себя симптомов инсульта.

Surgical treatments you may need Хирургическое лечение, которое вам может потребоваться

Several options for surgical treatment of blocked blood vessels are available. These include

Существует несколько схем хирургического лечения закупоренных кровеносных сосудов. Например:

- **Carotid artery surgery, also called carotid endarterectomy** (en-dar-teh-REK-teh-mee) is used to remove buildups of fat inside the artery and to restore blood flow to the brain.
- **Carotid stenting** is a procedure used to remove a blockage in a blood vessel to the brain. A small tube with a balloon attached is threaded into the narrowed or blocked blood vessel. Then the balloon is inflated, opening the narrowed artery. A wire tube, or stent, may be left in place to help keep the artery open.
- **Хирургия сонной артерии**, также называемая **эндартерэктомия сонной артерии**, используется в тех случаях, когда необходимо удалить жировые отложения в артерии и восстановить приток крови к головному мозгу.
- **Стентирование сонной артерии** — процедура, используемая для расширения кровеносных сосудов, ведущих к головному мозгу. В

суженный или закупоренный сосуд вставляется небольшая трубка с прикрепленным к ней баллоном. Затем баллон надувают, открывая таким образом суженную артерию. Трубку, или стент, могут оставить в артерии, чтобы она оставалась раскрытой.

Other treatments

Другие схемы лечения

Treatment following a stroke includes rehabilitation therapies to restore function or help people relearn skills. Physical, occupational, and speech therapy may be included, as well as psychological counseling. Steps to prevent future problems should include smoking cessation, meal planning, physical activity, and medications to manage blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels.

Лечение последствий инсульта включает реабилитационную терапию для восстановления функций организма или обучения больных утерянным навыкам. Может быть также проведена физическая, трудовая и логопедическая терапия, а также психологические консультации. Для профилактики возможных нарушений необходимо бросить курить и соблюдать режим правильного питания, физической активности и приема лекарств для поддержания нормальных показателей артериального давления, глюкозы и холестерина в крови.

Real-Life Stories from People with Diabetes

I never knew I was at risk for a stroke. But after I had my stroke, I learned that having diabetes puts you at high risk for both a stroke and a heart attack, because diabetes can damage your blood vessels. Now I'm getting my blood glucose, blood pressure, and cholesterol under control so I can avoid another stroke.

Luis Z., age 75 • type 2 diabetes

Реальные истории больных диабетом

Я никогда не думал, что мне может угрожать инсульт. Но когда это случилось со мной, я понял, что больные диабетом входят в группу риска как по инсульту, так и по инфаркту, потому что диабет может повредить кровеносные сосуды. Теперь я стараюсь контролировать артериальное давление и уровень глюкозы и холестерина в крови, чтобы не допустить еще одного инсульта.

Льюис З., 75 лет • диабет 2-го типа



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383)

www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04