

Факторы риска развития инсульта

Выявление и контроль факторов риска развития инсульта - это лучший способ снизить индивидуальный риск развития инсульта у пациента.

Факторы риска инсульта можно подразделить на **контролируемые** (те, на которые может влиять врач путем выдачи рекомендаций или сам пациент путем изменения образа жизни) и **неконтролируемые** (на которые влиять невозможно, но их необходимо учитывать).

Контролируемые (регулируемые) факторы риска:

- повышенное артериальное давление (выше 140/90 мм рт.ст.)
- курение сигарет
- злоупотребление алкоголем
- мерцательная аритмия и другие заболевания сердца
- факторы образа жизни (избыточный вес, отсутствие физической активности, нарушение питания и факторы стресса)
- повышение холестерина крови
- сахарный диабет
- предшествующие транзиторные ишемические атаки (ТИА) и инсульт
- применение оральных контрацептивов

Повышенное артериальное давление (АД выше 140/90 мм рт.ст.)

Риск инсульта у больных с АД более 160/95 мм рт.ст. возрастает приблизительно в 4 раза по сравнению с лицами, имеющими нормальное давление, а при АД более 200/115 мм рт.ст. - в 10 раз.

Курение

Увеличивает риск развития инсульта вдвое. Ускоряет развитие атеросклероза сонных и коронарных артерий. Переход на курение трубки или сигар дает незначительное преимущество, по сравнению с сигаретами, что подчеркивает необходимость полного прекращения курения. Через 2 - 4 года после прекращения курения риск развития инсульта уже не зависит от количества выкуренных до этого сигарет и стажа курения.

Алкоголь

Исследования показали, что умеренное употребление алкоголя (2 бокала вина в день и 50 мл крепких напитков) может снижать риск развития инсульта в 2 раза. Однако небольшое увеличение этой дозы ведет к возрастанию риска развития инсульта в 3 раза.

Мерцательная аритмия и другие заболевания сердца

У лиц старше 65 лет распространенность мерцательной аритмии составляет 5-6 %. Риск ишемического инсульта при этом возрастает в 3-4 раза. Риск развития инсульта также повышается при наличии ишемической болезни сердца в 2 раза, гипертрофии миокарда левого желудочка по данным ЭКГ - в 3 раза, при сердечной недостаточности - в 3-4 раза.

Факторы образа жизни (избыточный вес, отсутствие физической активности, нарушение питания и факторы стресса)

Эти факторы опосредованно влияют на риск развития инсульта, так как связаны с высоким холестерином крови, высоким артериальным давлением и диабетом.

Повышение холестерина (повышение уровня общего холестерина более 200 мг% или 5,2 ммоль/л, а также повышение уровня липопротеинов низкой плотности более 130 мг% или 3,36 ммоль/л)

Это не прямой фактор риска развития инсульта. Он связан с развитием атеросклероза, ишемической болезни сердца.

Сахарный диабет

Лица, страдающие диабетом, имеют высокий риск развития инсульта. Они чаще имеют нарушения липидного обмена, артериальную гипертензию, различные проявления атеросклероза и избыточный вес.

Предшествующие транзиторные ишемические атаки (ТИА) и инсульт

ТИА являются существенным предиктором развития как инсульта, так и инфаркта миокарда. Риск развития ишемического инсульта составляет у больных с ТИА около 4-5 % в год. У более, чем 1/3 пациентов, перенесших ТИА, может развиваться инсульт.

После первого инсульта риск повторного возрастает в 10 раз.

Применение оральных контрацептивов

Препараты с содержанием эстрогенов более 50 мг достоверно повышают риск ишемического инсульта. Особенно неблагоприятно сочетание их приема с курением и повышением АД.

Неконтролируемые (нерегулируемые) факторы риска:

- возраст
- пол
- наследственность

Возраст

С возрастом увеличивается риск развития инсульта. Одну треть перенесших инсульт составляют люди в возрасте от 20 до 60 лет. Две трети инсультов происходят у лиц старше 60 лет. С каждым десятилетием после 55 лет риск развития инсульта удваивается.

Пол

У мужчин риск развития инсульта чуть выше, чем у женщин. Однако по данным последних исследований эти значения сравниваются. Смертность от инсульта в любой возрастной группе выше у женщин.

Наследственность

Люди, у ближайших родственников которых был инсульт, имеют более высокий риск развития инсульта.

Источник: <http://www.stroke-center.ru/patient/p3.htm>