ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Инсульт: успеть вовремя

Как распознать инсульт за минуту, что делать до приезда скорой и как снизить риск.



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Инсульт: успеть вовремя

«Автор»
2026

Колесник А.

Инсульт: успеть вовремя / А. Колесник — «Автор», 2026

Как распознать инсульт за минуту, что делать до приезда скорой и как снизить риск.Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:— что такое инсульт — тест «УДАР»— время — мозг— что делать до приезда скорой— чего делать нельзя— что будет в больнице— ТИА — «мини-инсульт»— факторы рискаЭто текстовая версия гайда — без иллюстраций и бонусов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача.

© Колесник А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Что такое инсульт 7
Инсульт бывает и у молодых 8
2. Тест «УДАР» 9
Признаки, которые тест может пропустить 10
3. Время — мозг 11
Почему так важно время начала 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Алексей Колесник
Инсульт: успеть вовремя

Инсульт: успеть вовремя

Как распознать инсульт за минуту, что делать до приезда скорой и как снизить риск.

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и бонусами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Самое важное — на первой странице

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. При инсульте всё решают минуты: чем раньше человек попадёт в больницу, тем больше шансов, что он вернётся к обычной жизни. В этом гайде я простыми словами рассказываю, как распознать инсульт, что делать и чего делать нельзя, как его лечат и как снизить риск для себя и близких.

Как пользоваться гайдом

Гайд — информационный материал. Он помогает вовремя заметить беду, правильно действовать и спокойно обсудить профилактику с врачом. Гайд не ставит диагноз и не заменяет очный приём. Сложные слова я объясняю прямо в тексте, а в конце есть словарик. Бонусы для печати (дневники, чек-листы, планы) — в полной PDF-версии гайда, ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги.

Сразу звоните 103 или 112, если внезапно:

перекосило лицо, опустился уголок рта;

ослабла или онемела рука или нога — особенно с одной стороны;

речь стала невнятной или человек не понимает, что ему говорят;

пропало зрение на один глаз, всё двоится или «выпала» половина картинки;

сильно закружилась голова, человек шатается и не может стоять;

началась сильнейшая головная боль — «как удар», не похожая на обычную.

Даже если всё прошло за несколько минут — всё равно звоните. Это может быть предупреждение о большом инсульте.

Три правила, которые стоит запомнить

не ждите, что «само пройдёт», и не ждите утра;

запомните время, когда начались признаки;

ничего не давайте в рот — ни таблеток, ни воды, ни еды.

1. Что такое инсульт

Почему мозгу нельзя оставаться без крови даже несколько минут

Инсульт — это «авария» в сосудах мозга. Участок мозга внезапно остаётся без крови, а значит, без кислорода и питания. Нервные клетки там начинают гибнуть уже через несколько минут.

Мозг весит около 2% массы тела, но получает 15–20% всей крови. Запасать кислород впрок он не умеет, поэтому очень чувствителен к любым перебоям. От того, какой участок пострадал, зависит, что нарушится: движение, речь, зрение, равновесие, память.

Ишемический инсульт

Сосуд закрывает тромб — сгусток крови. Тромб может образоваться прямо в сосуде на атеросклеротической бляшке или «прилететь» с током крови из сердца или крупных артерий шеи. Это самый частый вид: в мире — примерно два инсульта из трёх.

Геморрагический инсульт

Сосуд лопается, и кровь изливается в мозг или под его оболочки. Это кровоизлияние. Чаще всего его причина — многолетнее высокое давление. Реже — врождённая слабость стенки сосуда, например аневризма.

Инсульт бывает и у молодых

Принято думать, что инсульт — болезнь пожилых. Но по данным Всемирной организации по борьбе с инсультом, больше половины всех инсультов случаются у людей моложе 70 лет, а примерно каждый седьмой — у людей 15–49 лет. Инсульт в течение жизни переносит каждый четвёртый человек старше 25 лет.

Главная мысль главы

Инсульт — неотложное состояние, как пожар: чем быстрее начать тушить, тем меньше сгорит. А большую часть инсультов можно предотвратить — об этом вторая половина гайда.

2. Тест «УДАР»

Как распознать инсульт меньше чем за минуту

Инсульт начинается внезапно. Чтобы не растеряться, запомните слово ***УДАР*** *— эту памятку распространяет Минздрав России.*

Проверка
Что сделать и что должно насторожить

У — улыбка

Попросите улыбнуться. При инсульте улыбка кривая: один уголок рта опущен.

Д — движение

Попросите поднять обе руки и подержать 10 секунд с закрытыми глазами. При инсульте одна рука не поднимается или опускается. Может ослабнуть и нога.

А — артикуляция

Попросите повторить фразу «Сегодня хорошая погода». При инсульте речь невнятная, человек путает слова или не понимает вас.

Р — решение

Есть хотя бы один признак — сразу звоните 103 или 112: «Подозреваю инсульт».

Признаки, которые тест может пропустить

Инсульт в задних отделах мозга иногда не меняет ни улыбку, ни руки. Поэтому насторожить должно и другое, если началось **внезапно**:

Равновесие

Сильно кружится голова, человека шатает, он не может стоять.

Зрение

Ослеп один глаз, всё двоится или «выпала» половина картинки.

Головная боль

Сильнейшая, началась за секунды, «как удар». Так бывает при кровоизлиянии.

Онемение и спутанность

Онемела половина тела, человек вдруг не понимает, где он.

3. Время — мозг

Почему нельзя ждать, что «само пройдёт»

Пока сосуд закрыт, каждую минуту погибает около 1,9 миллиона нервных клеток. Поэтому врачи говорят: «время — мозг». Чем раньше начато лечение, тем больше шансов вернуться к прежней жизни.

Самые действенные методы лечения ишемического инсульта работают только в первые часы. Они восстанавливают кровоток: растворяют тромб лекарством или достают его через сосуд. Если опоздать, участок мозга погибает, и спасать уже нечего.

Почему так важно время начала

Первое, что спросят врачи: **«Когда это началось?»** От ответа зависит, можно ли растворить тромб. Если точного времени никто не знает, назовите, **когда человека последний раз видели здоровым**. Например, в 23:00 он был в порядке, а утром проснулся с перекошенным лицом. Тогда для врачей время начала — 23:00. Это не приговор: в крупных центрах могут сделать особую КТ или МРТ и понять, можно ли ещё помочь.

Самые частые причины опоздания

«Подожду, может, пройдёт», «прилягу, отлежусь»;

звонок сначала детям, соседу или знакомому врачу, а не в скорую;

признаки начались ночью: «не буду никого беспокоить до утра»;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.