

УДК 616.8

https://doi.org/10.33619/2414-2948/112/22

ИНСУЛЬТ У МОЛОДЫХ: ТРЕВОЖНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ XXI ВЕКА

©*Талипова Д. Т., ORCID: 0009-0003-7853-4889, Ошский международный медицинский университет, г. Ош, Кыргызстан, talipovadatkaiym94gmail.com*

©*Нишанкулова Э. Д., ORCID: 0009-0008-4782-7503, Ошский международный медицинский университет, г. Ош, Кыргызстан, enika9995@gmail.com*

STROKE IN YOUTH: AN ALARMING TREND IN THE XXI CENTURY

©*Talipova D., ORCID-0009-0003-7853-4889, Osh International Medical University, Osh, Kyrgyzstan, talipovadatkaiym94gmail.com*

©*Nishankulova E., ORCID-0009-0008-4782-7503, Osh International Medical University, Osh, Kyrgyzstan, enika9995@gmail.com*

Аннотация. В последние годы инсульт стал не только проблемой пожилого населения, но и всё чаще поражает молодых людей. Рост случаев инсульта среди лиц младше 40 лет связан с изменением образа жизни, увеличением стрессовых нагрузок, распространённостью гиподинамии, неправильного питания и вредных привычек. Среди ключевых факторов риска выделяют артериальную гипертензию, сахарный диабет, ожирение, курение, злоупотребление алкоголем, а также наследственную предрасположенность. Особую проблему представляет поздняя диагностика инсульта у молодых, так как его симптомы нередко игнорируются или принимаются за менее серьёзные расстройства. Своевременное выявление признаков инсульта, таких как внезапная слабость, нарушение речи и зрения, головокружение и онемение конечностей, играет решающую роль в предотвращении тяжёлых последствий. Профилактика инсульта у молодых людей требует комплексного подхода: регулярных медицинских осмотров, контроля уровня артериального давления и холестерина, ведения здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и снижения стрессовых факторов. Повышение осведомлённости о рисках инсульта среди молодёжи может значительно снизить уровень заболеваемости и смертности от этого опасного состояния.

Abstract. In recent years, stroke has become not only a problem for the elderly, but also increasingly affects young people. The increase in stroke cases among people under 40 is associated with lifestyle changes, increased stress, the prevalence of physical inactivity, poor nutrition and bad habits. Key risk factors include hypertension, diabetes, obesity, smoking, alcohol abuse, and hereditary predisposition. Late diagnosis of stroke in young people is a particular problem, since its symptoms are often ignored or taken for less serious disorders. Timely detection of stroke signs, such as sudden weakness, speech and vision impairment, dizziness and numbness of the limbs, plays a decisive role in preventing serious consequences. Stroke prevention in young people requires a comprehensive approach: regular medical examinations, monitoring blood pressure and cholesterol levels, maintaining a healthy lifestyle, giving up bad habits and reducing stress factors. Raising awareness of stroke risks among young people could significantly reduce the incidence and mortality of this dangerous condition.

Ключевые слова: мозг, инсульт, давление, стресс.

Keywords: brain, stroke, pressure, stress.

Современный ритм жизни часто сопровождается стрессом, недостатком физической активности и неправильным питанием. Эти факторы значительно увеличивают риск развития инсульта. Инсульт уже давно перестал быть исключительно болезнью пожилых, всё чаще поражает молодых людей. Это тревожная тенденция XXI века, связанная с изменениями в образе жизни, увеличением факторов риска и недостаточной осведомлённостью о профилактике. Понимание причин и механизмов возникновения инсульта у молодёжи — важный шаг к его предотвращению. Сегодня всё больше молодых людей сталкиваются с этой серьёзной угрозой. Изменение образа жизни, влияние внешних факторов и игнорирование профилактических мер приводят к увеличению числа случаев инсульта среди людей младше 40 лет. Осознание причин, факторов риска и признаков инсульта — первый шаг к предотвращению этого опасного состояния. Инсульт — это острое нарушение кровообращения в головном мозге, которое может произойти в любом возрасте. Хотя инсульт чаще ассоциируется с пожилыми людьми, он всё чаще встречается среди молодых. Знание факторов риска, симптомов и методов профилактики инсульта может помочь молодёжи защитить себя и своих близких от этой серьёзной угрозы [1].

Инсульт традиционно ассоциируется с пожилым возрастом, однако в XXI веке наблюдается тревожная тенденция его обобщения среди молодых людей. Причины этого явления многофакторны: рост заболеваний сердечно-сосудистой системы, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стрессы, злоупотребление алкоголем и курением, а также рост частоты наследственных и аутоиммунных заболеваний. Современные условия жизни способствуют накоплению факторов, увеличивающих риск инсульта: повышенное артериальное давление; курение и злоупотребление алкоголем; неправильное питание и ожирение; хронический стресс и недостаток сна. У молодых людей сегодня чаще встречаются такие факторы риска, как: гипертония; диабет; повышенный уровень холестерина; курение и злоупотребление алкоголем; ожирение. Многие молодые люди считают, что инсульт — это проблема старшего поколения, однако статистика показывает обратное. Малоподвижный образ жизни, стрессы, неправильное питание и вредные привычки делают молодёжь [2].

Наследственная предрасположенность играет значительную роль в развитии инсульта у молодых. Люди, чьи родственники перенесли инсульт, находятся в зоне повышенного риска. Если в семье у человека были случаи инсульта, его риск значительно увеличивается. Это требует особого внимания к здоровью и регулярных медицинских обследований. Ключевые факторы риска инсульта включают: высокое артериальное давление; повышенный уровень холестерина; курение и злоупотребление алкоголем; избыточный вес и ожирение; наличие диабета; наследственная предрасположенность; хронический стресс. Молодые пациенты периодически игнорируют первые симптомы инсульта — внезапную слабость в конечностях, нарушение речи, головокружение, нестабильность. Это приводит к последующей госпитализации и постепенному восстановлению. Важнейшим аспектом профилактики является информирование населения о рисках, здоровый образ жизни и жизнь [3].

Многие молодые люди списывают тревожные сигналы организма на усталость или временное недомогание, что задерживает обращение за медицинской помощью. Первые признаки инсульта включают: внезапную слабость в конечностях; нарушение речи или зрения; головокружение или потерю равновесия; внезапную головную боль. Многие молодые люди игнорируют тревожные симптомы, такие как внезапные головные боли, слабость или

онемение конечностей, нарушение речи или зрения. Это приводит к позднему обращению за медицинской помощью [6].

Раннее распознавание симптомов инсульта спасает жизни. К основным признакам относятся: внезапная слабость или онемение в лице, руках или ногах, особенно с одной стороны тела; резкое ухудшение зрения на один или оба глаза; трудности с речью или её пониманием; головокружение, потеря равновесия, координации; внезапная сильная головная боль без очевидной причины.

Молодёжь может значительно снизить риск инсульта, следуя простым рекомендациям:

Контроль артериального давления. Регулярное измерение давления помогает выявить проблемы на ранних стадиях.

Сбалансированное питание. Диета, богатая фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами и полезными жирами, помогает снизить уровень холестерина.

Отказ от курения и алкоголя. Курение удваивает риск инсульта, а злоупотребление алкоголем приводит к повреждению сосудов.

Физическая активность. Регулярные упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему и помогают поддерживать нормальный вес.

Современные методы диагностики, такие как МРТ и КТ, позволяют своевременно выявить предрасположенность к инсульту, инновационные подходы в будущем, включая тромболитическую терапию и реабилитацию, повышают вероятность полного восстановления. Тем не менее, только комплексные профилактические меры позволяют снизить число случаев консультирования среди молодых людей и предотвратить их [4].

Сидячий образ жизни, злоупотребление гаджетами, несбалансированное питание и отсутствие физической активности увеличивают риски инсульта. Молодёжь часто не обращает внимания на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, самолечение вместо обращения к врачу может усугубить состояние. Инсульт — это не только медицинская, но и психологическая проблема. Молодёжь должна знать, как поддержать близких, переживших инсульт, и помочь им в реабилитации [8].

Для предотвращения инсульта необходимо: регулярно проверять артериальное давление и уровень холестерина; сбалансированно питаться и избегать вредных привычек; включать умеренную физическую активность в повседневную жизнь; управлять стрессом с помощью медитации, йоги или других методов релаксации.

Повышение осведомлённости молодёжи о рисках инсульта — ключ к сокращению его распространённости. Образовательные кампании, лекции и информационные материалы помогут донести важность профилактики.

Профилактика инсульта у молодых включает: регулярные медицинские обследования; контроль артериального давления и уровня холестерина; здоровый образ жизни (правильное питание, отказ от курения и алкоголя); физическую активность; управление стрессом. Инсульт у молодых — это вызов, с которым можно справиться благодаря осознанному подходу к своему здоровью [7].

Регулярные медицинские обследования, здоровый образ жизни и внимательное отношение к сигналам организма помогут предотвратить инсульт и сохранить качество жизни. Инсульт среди молодёжи становится всё более серьёзной проблемой. Однако эта угроза может быть предотвращена при условии раннего выявления факторов риска и изменения образа жизни [5].

Знание признаков инсульта, внимание к своему здоровью и своевременное обращение к врачу помогут молодым людям избежать этой опасности и сохранить качество жизни.

Инсульт у молодых — это реальная проблема, которую можно предотвратить при правильном подходе к своему здоровью. Знание факторов риска, симптомов и методов профилактики позволяет защитить себя и близких. Регулярное обследование, здоровый образ жизни и своевременное обращение к врачу — это основные шаги к предотвращению инсульта и сохранению качества жизни.

Список литературы:

1. Волобуев А. Н., Пятин В. Ф., Романчук Н. П., Булгакова С. В., Давыдкин И. Л. Когнитивная дисфункция при перевозбуждении структур головного мозга // *Врач*. 2018. Т. 29. №9. С. 17-20. <https://doi.org/10.29296/25877305-2018-09-04>
2. Волобуев А. Н., Романчук П. И., Романчук Н. П., Давыдкин И. Л., Булгакова С. В. Нарушение памяти при болезни Альцгеймера // *Врач*. 2019. Т. 30. №6. С. 10-13. <https://doi.org/10.29296/25877305-2019-06-02>
3. Волобуев А. Н., Романов Д. В., Романчук П. И. Природа и мозг человека: парадигмы обмена информацией // *Бюллетень науки и практики*. 2021. Т. 7. №1. С. 59-76. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/62/06>
4. Волобуев А. Н., Романчук Т. Г., Романчук Н. П., Булгакова С. В. Наука о когнитивном мозге и квантовая биофизика Homo sapiens XXI века: гибридная нейровизуализация и ядерная медицина, 5P medicine and 5G technology, нейробиология и нейрофизиология квантового мозга, психоанализ, арт-медицина, биоэлементология и нутрициология // *Бюллетень науки и практики*. 2024. Т. 10. №6. С. 161-194. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/103/23>
5. Романчук Н. П. Мозг Homo sapiens XXI века: нейрофизиологические, нейроэкономические и нейросоциальные механизмы принятия решений // *Бюллетень науки и практики*. 2021. Т. 7. №9. С. 228-270. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/23>
6. Романчук Н. П. Биоэлементология и нутрициология мозга // *Бюллетень науки и практики*. 2021. Т. 7. №9. С. 189-227. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/22>
7. Романчук Н. П. Когнитивный мозг. Самара. 2023.
8. Романчук Н. П. Когнитивный мозг: нейробиология, нейрофизиология и нейроэндокринология эмоций // *Бюллетень науки и практики*. 2023. Т. 9. №3. С. 158-193. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/88/21>

References:

1. Volobuev, A., Pyatin, V., Romanchuk, N., Bulgakova, S., & Davydkin, I. (2018). Kognitivnaya disfunktsiya pri perevozbuzhdenii struktur golovnogo mozga. *Vrach*, (9): 17-20 (in Russian). <https://doi.org/10.29296/25877305-2018-09-04>
2. Volobuev, A. N., Romanchuk, P. I., Romanchuk, N. P., Davydkin, I. L., & Bulgakova, S. V. (2019). Narushenie pamyati pri bolezni Al'tsgeimera. *Vrach*, 30(6), 10-13. (in Russian). <https://doi.org/10.29296/25877305-2019-06-02>
3. Volobuev, A., Romanov, D., & Romanchuk, P. (2021). Nature and Human Brain: Information-sharing Paradigms. *Bulletin of Science and Practice*, 7(1), 59-76. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/62/06>
4. Volobuev, A., Romanchuk, T., Romanchuk, N., & Bulgakova, S. (2024). Science of Cognitive Brain and Quantum Biophysics Homo sapiens 21st Century: hybrid Neuroimaging and Nuclear medicine, 5P Medicine and 5G Technology, Neurobiology and Neurophysiology of Quantum Brains, Psychoanalysis, Art-Medicine, Bioelementology and Nutriciology. *Bulletin of Science and Practice*, 10(6), 161-194. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/103/23>

5. Romanchuk, N. (2021). Brain Homo sapiens XXI Century: Neurophysiological, Neuroeconomic and Neurosocial Decision-making Mechanisms. *Bulletin of Science and Practice*, 7(9), 228-270. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/23>
6. Romanchuk, N. (2021). Bioelementology and Nutritionology of the Brain. *Bulletin of Science and Practice*, 7(9), 189-227. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/22>
7. Romanchuk, N. P. (2023). Kognitivnyi mozg. Samara. (in Russian).
8. Romanchuk, N. P. (2023). Cognitive Brain: Neuroscience, Neurophysiology and Neuroendocrinology of Emotions. *Bulletin of Science and Practice*, 9(3), 158-193. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/88/21>

Работа поступила
в редакцию 31.01.2025 г.

Принята к публикации
08.02.2025 г.

Ссылка для цитирования:

Талипова Д. Т., Нишанкулова Э. Д. Инсульт у молодых: тревожная тенденция XXI века // Бюллетень науки и практики. 2025. Т. 11. №3. С. 194-198. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/112/22>

Cite as (APA):

Talipova, D., & Nishankulova, E. (2025). Stroke in Youth: an Alarming Trend in the XXI Century. *Bulletin of Science and Practice*, 11(3), 194-198. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/112/22>