ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

# Профилактика нарушений мозгового кровообращения

**(радиобеседа)**

## Сосудистые заболевания головного мозга из-за высокой распространенности и тяжелых последствий для здоровья населения являются одной из важнейших медицинских и социальных проблем.**Нарушения мозгового кровообращения** могут быть в виде тромбоза, эмболии, перегибов и петлеобразований, сужения просвета, аневризмы сосудов головного и спинного мозга.

##  Хроническое нарушение мозгового кровообращения – дискуляторная энцефалопатия – это недостаточность кровообращения, которая приводит к развитию множества очагов некроза мозговой ткани и нарушениям функции мозга. На начальных стадиях основными симптомами заболевания являются повышенная утомляемость, эмоциональная неустойчивость, рассеянность, нарушение сна, несистемные головокружения, снижение памяти на текущие события, трудность переключения с одной деятельности на другую, тупые головные боли, плохой сон, подавленное настроение, слезливость. Обычно они появляются после напряженной умственной и физической работы и после нахождения в душном помещении. Развитию дисциркуляторной энцефалопатии может способствовать остеохондроз, так как при этом заболевании из-за деформации межпозвоночных дисков могут зажиматься позвоночные артерии, снабжающие мозг кровью. При второй стадии появляется неуверенность, тревога, депрессия. Типичной является дневная сонливость при плохом сне ночью. Возникают апатия, раздражительность, неуживчивость, двигательные нарушения, резко ослабляется профессиональная память, снижается работоспособность, интеллект, сужается круг интересов. При прогрессировании заболевания происходит утяжеление психических расстройств и появляются новые неврологические симптомы, изменяется личность человека: появляется скованность движений, тремор головы и рук, нарушается походка. На этой стадии происходят церебральные кризы – от преходящих транзиторных атак до инсультов.

## Инсульты и нарушения кровообращения в мозге, имеющие преходящий характер относят к острым нарушениям мозгового кровообращения. Основная причина кровоизлияния в мозг - это высокое артериальное давление. Гипертонической болезнью страдают более 40% взрослого населения России. Болеют мужчины и женщины, старики и молодежь. При гипертонической болезни стенки сосудов уплотняются, формируются сужения и извитости. Всё это приводит к нарушениям кровообращения, в т.ч. кровоснабжения мозга.

## При резком подъеме артериального давления может произойти разрыв сосуда, вследствие чего кровь попадает в вещество мозга, появляется внутримозговая гематома. Одна из основных опасностей инсульта - большая вероятность для больного стать инвалидом.

У больных атеросклерозом в крови повышается уровень жироподобных веществ — холестерина, липопротеинов низкой плотности, триглицеридов, которые осаждаются на стенках сосудов, формируя липидные пятна. Затем пятна разрастаются в бляшки. Из-за отложения солей кальция бляшки уплотняются и в конечном итоге сужают или закрывают просвет сосудов. Затем они начинают распадаться, их частички — эмболы попадают в кровяное русло и, иногда, закупоривают другие мелкие и крупные сосуды. Кровяные сгустки, тромбы, развиваются в области атеросклеротических бляшек, образующихся на внутренних стенках сосуда. Тромбы могут полностью перекрывать даже крупные сосуды, вызывая серьезные нарушения мозгового кровообращения.

 ***Факторы, способствующие образованию инсультов:***

* сахарный диабет;
* табакокурение;
* повышенное артериальное давление;
* ишемия сердечной мышцы;
* наличие инсультов в анамнезе;
* нарушение микроциркуляции периферийных артерий (увеличение риска ишемического инсульта в 2 раза);
* большой вес при наличии атеросклероза;
* нарушение липидного обмена;
* злоупотребление спиртными напитками;
* неподвижный и малоподвижный образ жизни;
* стрессовое состояние.

Транзиторная ишемическая атака (ТИА) или преходящая ишемическая атака **по своим проявлениям очень напоминает ишемический инсульт, но она**  сопровождается микроскопическими повреждениями нервной ткани, которые впоследствии не сказываются на жизнедеятельности человека.

***Причины транзиторной ишемической атаки - факторы, вызвавшие нарушение кровотока на каком-то участке головного мозга:***

* *Прогрессирующий* [*атеросклеротический процесс*](http://sosudinfo.ru/golova-i-mozg/suzhenie-sosudov/)*;*
* *Тромбоэмболии, возникающие в результате многих заболеваний;*
* *Возникающая внезапно* [*артериальная гипотония*](http://sosudinfo.ru/arterii-i-veny/gipotoniya-ponizhennoe-davlenie/)*;*
* *Облитерирующий* [*эндартериит*](http://sosudinfo.ru/arterii-i-veny/endarteriit/)*;*
* *Остеохондроз шейного отдела позвоночника с компрессией и спазмом позвоночных артерий;*
* *Закупорка сосудов м*икроэмболами*;*
* [*Мигрень*](http://sosudinfo.ru/golova-i-mozg/migren/)*;*
* *Повышенное артериальное давление;*
* *Сахарный диабет;*
* *Гиподинамия;*
* *Холестеринемия;*
* *Вредные привычки.*

## Симптомы ишемической атаки головного мозга, как правило, зависят от участка нарушения кровообращения. В одних случаях это головокружение; тошнота, часто сопровождаемая рвотой; речевые нарушения (пациента трудно понимать, речь становится невнятной); онеменение лица; кратковременное нарушение зрения; чувствительные и двигательные расстройства. В других случаях - проявления выражаются расстройством чувствительности, речевыми нарушениями, онемением с нарушением подвижности руки или ноги или же одной стороны тела, а также апатией, оглушенностью, сонливостью. По данным клинических исследований у более, чем 10% пациентов развивается ишемический инсульт в первый месяц и почти у 20% в течение года после преходящей ишемической атаки. Последствиями ишемической атаки являются повторение ТИА и ишемический инсульт.

## *Основные принципы профилактики нарушений мозгового кровоснабжения:*

* Больше двигаться
* Не курить, не злоупотреблять алкоголем
* Не употреблять наркотики
* Контролировать и поддерживать нормальный вес тела
* Уменьшить количество потребляемой соли
* Контролировать уровень глюкозы
* Контролировать содержание триглицеридов и липопротеидов в крови
* Лечить имеющиеся заболевания сердечно-сосудистой системы

 ***Помните!***

***Соблюдение простых профилактических мер, забота о своем здоровье, получение своевременной врачебной консультации сохранит Вам полноценную жизнь!***

В целях профилактики нарушений мозгового кровообращения ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь, включайте гипохолестериновую диету, занимайтесь физкультурой, будьте физически активны, откажитесь от вредных привычек!

 ***ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!***