

## Профилактика ЦВБ

Цереброваскулярная болезнь (ЦВБ) - это заболевание сосудов головного мозга с длительным течением и опасностью развития острого нарушения мозгового кровообращения, завершающей стадией которого является инсульт. ЦВБ в настоящее время занимает третье место в структуре общей смертности после ишемической болезни сердца и онкопатологии.

Основные причины заболевания:

1. Атеросклеротическое поражение мозговых сосудов с образованием бляшки.
2. Нарушение свертывающей системы крови, тромбозы и тромбоэмболии.
3. Спазм артериальной стенки на фоне хронической артериальной гипертензии.
4. Воспаление стенок сосудов.
5. Остеохондроз.

Провоцируют развитие ЦВБ:

- сахарный диабет,
- пожилой возраст,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- ожирение,
- гипертоническая болезнь,
- ишемическая болезнь сердца,
- стрессы,
- черепно-мозговые травмы,
- курение,
- малоподвижный образ жизни,
- наследственность.

ЦВБ на начальном этапе своего развития проявляется следующими проявлениями:

- снижением работоспособности, повышенной утомляемостью;
- раздражительностью, плохим настроением, эмоциональной неустойчивостью;
- избыточной суетливостью;
- бессонницей;
- чувством жара;
- учащенным сердцебиением.

В дальнейшем по мере нарастания снижения кровоснабжения мозга развиваются опасные нарушения и появляются более серьезные признаки: ухудшение способности концентрироваться, расстройство памяти, нарушение мышления, логики, координации, постоянная головная боль, снижение умственной работоспособности. У больных возникает депрессия, снижается интеллект, развиваются неврозы и психозы, фобии и страхи, появляется эгоцентризм, взрывчатость, слабодушие. Больные становятся неуверенными в себе.

В тяжелых случаях развиваются судороги, дрожание пальцев рук и головы, шаткость походки, нарушение речи, движений и чувствительности в конечностях, пропадают физиологические рефлексы, поражается органы зрения.

Профилактика ЦВБ включает:

- 1) нормализацию артериального давления,
- 2) своевременное лечение сопутствующих патологий,
- 3) отказ от курения и злоупотребления алкоголем,
- 4) контроль за уровнем сахара и холестерина в крови, нормализацию их показателей,
- 5) выполнение легких физических упражнений,
- 6) правильное питание,
- 7) оптимизацию режима труда и отдыха,
- 8) коррекцию веса,
- 9) регулярное прохождение медицинских осмотров.

С профилактической целью назначить соответствующее лечение может только врач. Если своевременно и правильно лечить заболевание, соблюдать рекомендации здорового образа жизни, своевременно проходить медицинские осмотры, можно не только улучшить качество жизни, но и снизить риск возникновения инсульта и других тяжелых осложнений.

Зав. неврологическим отделением

Шота М.С.