## **НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

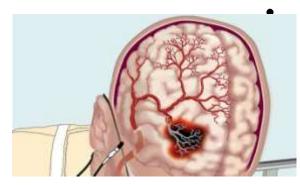
(памятка для населения)

Нарушение мозгового кровообращения - одна из наиболее актуальных проблем современной медицины. **Х**роническое нарушение мозгового кровообращения является фактором риска развития инсульта (острого нарушения мозгового кровообращения).

Ежегодно в мире регистрируется более 10 миллионов случаев инсульта, из них 6,5 миллионов заканчиваются летальным исходом. По уровню смертности от инсультов Россия находится на первом месте. Установлено, что 40-45% больных, перенесших инсульт, умирают в течение года, у каждого пятого в последующие годы развивается повторный инсульт. Суть таких состояний заключается в медленно прогрессирующей недостаточности кровоснабжения головного мозга. При определенных условиях это может привести к появлению множества мелких очагов омертвения мозговой ткани с последующим нарушением важных функций головного мозга.

Кроме того, инсульт является причиной развития неврологических и психических расстройств. Как следствие - катастрофически снижается качество жизни, пациенту грозит инвалидность.

Главные факторы риска и группы риска нарушения мозгового кровообращения:



повышенное артериальное давление заболевания сердца сахарный диабет высокий уровень холестерина нездоровый образ жизни пожилой возраст пол (у мужчин повышенный рисинсульта)

Одной из главных причин нарушения мозгового кровообращения является гипертоническая болезнь.

Что же такое гипертония?

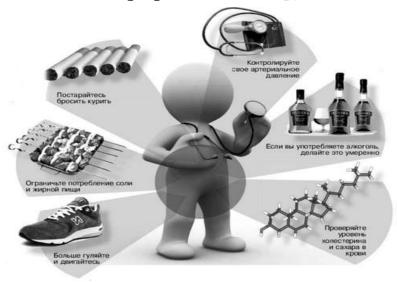
**Гипертония** — **самое распространенное заболевание сердечно- сосудистой системы.** В нашей стране гипертонией болеют до 40% взрослых людей, из них 60% лица старше 65 лет.

Головной мозг - уникальный жизненно важный орган, «командный пункт» всего организма, особенности строения и сообщения артерий обеспечивают в нем кровообращение и интенсивность обмена веществ. В норме кровоснабжение головного мозга имеет собственную систему регуляции. Но эта «независимость» сохраняется, пока систолическое (верхнее) артериальное давление (АД) остается в пределах 140 мм ртутного столба. При более высоких

значениях артериального давления в мозговом кровотоке тоже повышается артериальное давление.

Другой важной причиной в развитии нарушений мозгового кровообращения являются скачки артериального давления в течение суток.

## Профилактика нарушений мозгового кровообращения



Что нужно делать, чтобы избежать развития нарушений мозгового кровообращения?

Вести здоровый образ жизни! Больше двигаться физическая активность одно из важных условий жизни; правильно питаться –принимать регулярно, 4-5 раз в день, не переедать; отказаться OT курения OT И злоупотребления алкоголем;

избегать стрессов; нормализовать сон. *И самое главное - периодически проходить обследования и сдавать анализы – для контроля уровня артериального давления.* 

Гипертония – болезнь, которую можно и нужно контролировать! Люди в пожилом возрасте и у которых есть склонность к повышенному артериальному давлению, должны следить за ним. Необходимо знать допустимый уровень своего артериального давления и не допускать его суточные колебания.

При нарушениях мозгового кровообращения следует воздерживаться от длительного пребывания на солнце, в сауне, восхождений в горы более чем на 1000 м над уровнем моря, употребления алкоголя, крепкого чая и кофе. Ограничить до 45 минут просмотр телевизора и время работы за компьютером.

## Важно! Контролировать уровень холестерина.

человек Каждый старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина, т.к. повышение уровня общего холестерина «вредного» холестерина в значительной степени влияет на поражение кровеносных сосудов и развитие атеросклероза. Поэтому пациентам группы риска рекомендуется потребления соблюдать диету ограничением продуктов, холестерином. Рекомендуется ввести в рацион продукты содержанием жирных кислот - это жирные сорта рыбы, морепродукты. Мясные следует употреблять вареными, продукты молочные обезжиренными. Следует заменить сливочное масло, сметану и жирные сыры на мягкий маргарин и растительные масла. Основную часть пищи должны составлять фрукты и овощи. Мясные блюда лучше заменить рыбными. Ввести в рацион рыбий жир.