

ПРОФИЛАКТИКА ЦВБ статья на июль 2016

Цереброваскулярная болезнь (ЦВБ) - одна из основных проблем здравоохранения. Данная патология является третьей ведущей причиной смерти после сердечно-сосудистых заболеваний и рака, а также основной причиной длительной инвалидизации.

Цереброваскулярная болезнь - это совокупность симптомов, возникающих из-за недостатка кровоснабжения головного мозга в связи с нарушением проходимости основных артерий. Поражение сосудов головного мозга, которое происходит при развитии цереброваскулярной болезни, приводит к кислородному голоданию и нарушает важные функции организма.

В случае отсутствия адекватного лечения цереброваскулярная болезнь приводит к развитию инсульта, который стоит на втором месте среди основных причин смерти. В структуре сердечно-сосудистых заболеваний инсульты стали преобладать над инфарктами миокарда. Но если после инфаркта человек чаще всего остается в ясном сознании, то после инсульта полное восстановление речи, движений в руках, ногах, дееспособности происходит редко – только в 20%. Подавляющее большинство (80%) людей после инсульта остаются инвалидами. По статистике, в России ежегодно происходит более 450 тысяч инсультов, смертность при которых достигает 35%.

Причины ЦВБ

- врожденные аномалии развития сосудов головного мозга и шеи, атеросклероз сосудов головного мозга и шеи, воспалительные заболевания сосудов;
- гипертоническая болезнь;
- травмы головы;
- некоторые инфекционные заболевания, сахарный диабет;
- курение, злоупотребление алкоголем;
- тяжелые психоэмоциональные перенапряжения.

В большинстве случаев к развитию ЦВБ приводит атеросклероз, в результате чего происходит сужение и закупорка сосудов, по которым идет кровоснабжение головного мозга.

Основные симптомы цереброваскулярной болезни

- быстрая утомляемость;
- пониженная работоспособность;
- бессонница;
- ухудшение памяти;
- избыточная суетливость;
- нарушения сознания;
- нарушения зрения, преходящая слепота;
- шаткость при ходьбе;
- головокружения;
- кратковременные или длительные нарушения речи;
- кратковременные или длительные нарушения движений в конечностях.

Если такие признаки возникли и не исчезают в течение суток, скорее всего, имеет место инсульт, который представляет угрозу для жизни больного или может привести к инвалидности. Необходимо срочно вызывать скорую помощь, промедление опасно!

Для профилактики ЦВБ необходимо:

- контролировать уровень артериального давления, не допуская его повышения выше 140/90 мм.рт.ст., принимать меры к его нормализации;
- исключить курение, ограничить употребление алкоголя;
- придерживаться правил здорового питания: ограничить потребление соли, продуктов, содержащих животные жиры;
- отказаться от физических и психоэмоциональных нагрузок, соблюдать режим труда и отдыха;
- избегать травм головного мозга;
- сохранять физическую активность.

Для предупреждения ЦВБ нужно постоянно заботиться о своем здоровье. Поскольку исходом этой болезни может быть инсульт, исход которого неопределённый, напрашивается вывод: болезнь легче предупредить, чем лечить.