



## Что такое цереброваскулярная болезнь?

Моя возрастная родственница, побывав на очередном медицинском обследовании в поликлинике по поводу частых головных болей, нарушения сна, трудностей с концентрацией внимания, спросила меня: «А что такое цереброваскулярная болезнь?»

Это состояние, при котором происходит ухудшение доступа кислорода к тканям головного мозга, нарушается микроциркуляция в клетках головного мозга. Такие патологические процессы возникают при поражении сосудов головного мозга. Чаще всего болезнь бывает спровоцирована атеросклеротическими бляшками, перепадами артериального давления, аневризмой, ишемией.

При нарушениях кровотока ухудшается память, нарушаются процессы запоминания и воспроизведения информации, снижается мыслительная активность и ухудшается координация.

**Среди причин такого патологического состояния можно выделить:**

- заболевания хронического характера – атеросклероз, артериальная гипертензия, сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы;
- вредные привычки – курение, злоупотребление спиртными напитками;
- ожирение или лишняя масса тела;
- частые стрессы и эмоциональные потрясения;
- высокие показатели холестерина в крови;
- инфекционные процессы в организме;
- гиподинамия, ведение малоподвижного образа жизни, отсутствие физической нагрузки.

Это в большинстве случаев часто сопровождающие состояния людей среднего и старшего возраста. Медики рекомендуют не медлить с визитом к доктору, если появляются такие тревожные признаки, как:

- постоянно ощущается сильная утомляемость, в результате снижается работоспособность;
- присутствует эмоциональная нестабильность, перепады настроения, беспричинные приступы раздражительности;
- нарушается сон, становится трудно засыпать, появляются частые ночные пробуждения;
- появляются трудности с запоминанием, мышление также ухудшается, становится сложно выстраивать логические цепочки и делать умозаключения;
- становится сложно переключать внимание с одного процесса на другой;

- человек становится излишне суетливым, ему сложно сконцентрироваться на выполнении привычной монотонной работы;
- мигрень и приступы головных болей становятся постоянными, их сложно купировать с помощью медикаментозных средств;
- появляются приступы нарушений функций головного мозга;
- ощущается слабость в конечностях и дрожь, которую невозможно унять самостоятельно;
- нарушается речь;
- ухудшается зрение;
- появляется сухость во рту;
- изменяется чувствительность.

При появлении перечисленных симптомов важно как можно раньше посетить невропатолога, чтобы пройти назначенное обследование и при необходимости начать курс лечения.

**Профилактика цереброваскулярных нарушений состоит в ведении здорового образа жизни. ЭТО:**

- своевременное обращение и профилактические осмотры врачей;
- отказ от курения;
- контроль массы тела;
- правильное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха, правильное распределение физических нагрузок;
- своевременное лечение сосудистых патологий и хронических заболеваний.

Заботиться о собственном здоровье необходимо в любом возрасте. И отказ от курения будет одним из важных факторов сохранения здоровья не только сосудов, но и органов и систем организма в целом.

Врач по медицинской профилактике

Т.Полякова