

ПРОФИЛАКТИКА

Навременното, адекватно лечение на състоянията и заболяванията, отстраняването на рисковите фактори за развитието на мозъчно съдовата болест са основни за профилактиката.

- контролирайте хипертонията, периодично измервайте кръвното налягане, спазвайте стриктно предписаното от лекаря специалист антихипертензивно лечение и поддържайте стойности на кръвното налягане оптимално 120 / 80гцп Hg.
- лекувайте системно захарния диабет и поддържайте здравословно тегло с индекс на телесна маса 18,5-24,9.
- спазвайте лекарските предписания и системно лекувайте сърдечно съдовите заболявания, особено предсърдното мъждене.
- поддържайте стойностите на холестерола в кръвта в норма.
- хранете се здравословно. Включете повече плодове и зеленчуци в менюто, по-малко животински мазнини и до 6 грама дневно готварска сол, така ще намалите "лошия" холестерол в кръвта (ЛЗб).
- спрете тютюнопушенето.
- не злоупотребявайте с алкохолни напитки.
- правете физически упражнения 30 мин. до 1 час ежедневно.
- намалете стреса чрез правилен режим на работа и почивка.

Промяната в стила на живот чрез физическа активност, рационално и здравословно хранене, адекватното лечение и контрол на атерогенните фактори и стреса ще запазят проходимостта на мозъчните кръвоносни съдове и ще Ви предпазят от мозъчно съдова болест.

ЗНАЕТЕ ЛИ ?

България е една от страните с най-висока смъртност от мозъчен инсулт в света (20-22хиляди починали годишно)!

От мозъчно съдова болест, в частност от инсулт у нас умира всеки пети човек.

В последния половин век интензитетът на умиранията от мозъчен инсулт сред мъжете от градовете е нараснал повече от два пъти.

2001 г. около 209 хиляди българи мъже и жени са заболели от мозъчно съдова болест и са стигнали до инсулт.

Ако сте имали някой от оплакванията от преходно нарушение на мозъчно кръвообращение, транзиторна исхемична атака, незабавно се обърнете към вашия личен лекар и към специалист невролог.

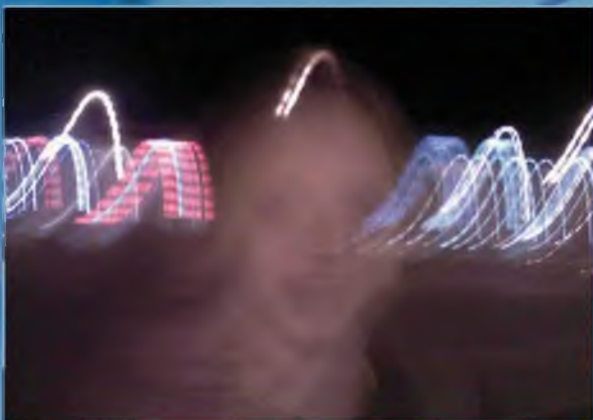
Ако Вие или ваш познат има посочените симптоми на мозъчен инсулт, не чакайте, потърсете помощ незабавно и идете в болница!



МОЗЪЧНО-СЪДОВА БОЛЕСТ



Това са група от заболявания, възникващи в резултат на нарушено артериално или венозно мозъчно кръвообращение. Могат да се изявят като остри инциденти -исхемични, хеморагични, венозни тромбози или като хронични оплаквания от притискане на мозъчни структури, съдово главоболие, енцефалопатии и др.



ОСНОВНИ ФОРМИ

1. Асимптомни.
2. Транзиторна исхемична атака - остро настъпила недостатъчност на мозъчното кръвообращение и развила се във връзка с това огнищна и общо-мозъчна симптоматика, която отзвучава до 24 час. Транзиторната исхемична атака е разновидност на преходното нарушение на мозъчното кръвообращение, преминава за 2 до 15 минути. Тя е не само рисков фактор, но и предвестник на мозъчния инсулт.
3. Мозъчен инсулт - внезапно нарушение на мозъчните функции в резултат на недостатъчен приток на кръв в определен съд на мозъка (исхемичен инсулт) или на излив на кръв (хеморагичен инсулт). Около 80-85% от мозъчните инсулти са исхемични.

РИСКОВИ ФАКТОРИ

1. Атеросклеротични промени в магистрални мозъчни съдове - стеснение на сънните артерии.
2. Артериална хипертония
3. Заболявания на сърцето - сърдечен порок, миокарден инфаркт, ритъмни нарушения, предсърдно мъждене и др.
4. Захарен диабет.
5. Повишени стойности на холестерола и промени в кръвния вискозитет.
6. Наднормено телесно тегло със затлъстяване в коремната област.
7. Стрес
8. Нездравословен начина на живот:
 - тютюнопушене,
 - злоупотреба с алкохол,
 - ниска физическа активност,
 - нерационално хранене.

ОСНОВНИ СИМПТОМИ

Те са различни в зависимост от вида на мозъчния инсулт, от тежестта на мозъчните увреждания, от засегнатите мозъчни съдове, както и от вида на основното заболяване, довело да увреждане на здравето.

Най-често инсултът настъпва остро, с внезапна слабост или изтръпване на лицето, ръката и/или крака едностранно, затруднен, неразбираем или липсващ говор, замъглено и/или загубено зрение на едното око или отклонение на погледа към страната на мозъчната увреда. Болният се оплаква от главоболие без ясна причина, гадене, повръщане, световъртеж, залитане или внезапно падане. Мозъчният инсулт може да е съпроводен от зачервяване на лицето, с повишена телесната температура до 40 градуса, пулс - забавен, кръвното налягане най-често е повишено, мускулния тонус е понижен, като може да се развие менингеален

синдром с гърчове, дишането най-често е шумно, а при тежките форми настъпва нарушение на съзнанието до кома.

При преболелите мозъчен инсулт има най-често парези, парализи, смущения в усета, говорни нарушения. В около една четвърт от болните се развива съдова деменция, а в над половината от тях слединсултна депресия. Деменцията и депресията възпрепятстват възстановяването им и влошават прогнозата на заболяването.

