Что нужно знать о нарушении мозгового кровообращения

*Мозговое кровообращение* — это движение крови по сосудам головного и спинного мозга. Оно нарушается, когда в одном из сосудов возникает проблема с доставкой крови к заданному участку. Чаще всего нарушения мозгового кровообращения возникают на фоне гипертонии или атеросклероза сосудов.

*Что такое нарушение мозгового кровообращения.*

Сосуды головного мозга регулируют кровоток. Если один участок мозга усиленно работает, к нему перенаправляется кровь из отделов с меньшей нагрузкой. Во время занятий спортом в коронарные сосуды поступает в 10 раз больше крови, чем обычно. Однако благодаря работе сосудов количество крови в головном мозге не меняется. Если в головной мозг поступает крови меньше необходимого уровня, возникает нарушение кровообращения. Хроническая недостаточность мозгового кровообращения вызывает головные боли, головокружения и может привести к инсульту.

 *Симптомы:* регулярные головные боли;боль в глазах в конце дня, усиливается при движении глазами;головокружения чаще трёх раз в месяц;тошнота, рвота;шум в ушах, ощущение заложенности;онемение рук, ног и других частей тела;судороги, обмороки;быстрая утомляемость, рассеянность, нарушение сна, ухудшение памяти.

*Чем опасно.*

У человека может появиться синдром Паркинсона. Нарушается походка, больной ходит медленно, мелкими шагами, согнувшись, появляется тремор рук и головы. В тяжёлых случаях у больного нарушается психика: человек не узнаёт родственников, может легко заблудиться, плохо ориентируется во времени, у него развивается слабоумие. Острое нарушение мозгового кровообращения может вызвать инсульт головного мозга. Инсульт приводит к частичному или полному параличу, у больного нарушается речь, зрение, слух, координация, может случиться приступ эпилепсии. После ишемического инсульта больной не может писать, читать и считать.

*Профилактика.*

Для улучшения мозгового кровообращения занимайтесь спортом: плаванием, танцами, йогой, бегом. Больше гуляйте на свежем воздухе, это снижает риск инсульта. Принимайте контрастный душ: он укрепляет сосуды и нервную систему. Регулярно проверяйте артериальное давление: оно должно быть не выше, чем 140 на 90. Не курите и умеренно пейте алкогольные напитки: эти вредные привычки увеличивают риск развития инсульта.

помощник врача-гигиениста Толстик А.П.