

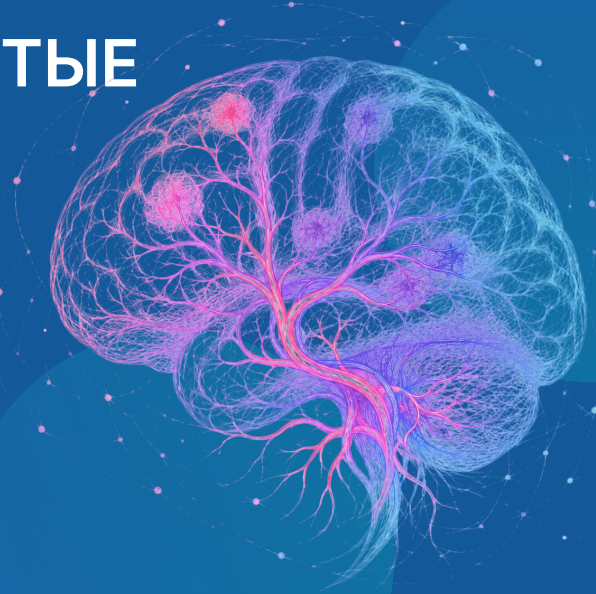
ХРОНИЧЕСКИЕ СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЗГА

Хроническая ишемия мозга, атеросклероз сосудов мозга, дисциркуляторная и венозная энцефалопатия — близкие состояния, связанные с нарушением кровоснабжения мозга.

Эти рекомендации помогут замедлить прогрессирование и сохранить память и ясность ума.



Мы заботимся о вашем здоровье



ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Хроническая ишемия мозга — постепенное кислородное голодание мозга из-за сужения сосудов.

Атеросклероз сосудов мозга — отложение холестериновых бляшек на стенках артерий.

Дисциркуляторная энцефалопатия (ДЭП) — хроническое поражение мозга из-за болезни сосудов.

Венозная энцефалопатия — затруднение оттока венозной крови от мозга.

Все они проявляются снижением памяти, внимания, головокружением, шаткостью походки, шумом в голове.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

- Повышенное давление, атеросклероз
- Сахарный диабет, ожирение
- Остеохондроз шейного отдела позвоночника
- Курение, алкоголь
- Малоподвижный образ жизни



7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

1 КОНТРОЛЬ ДАВЛЕНИЯ

Измеряйте давление ежедневно.

Цель — ниже 130/80 мм рт.ст.

Принимайте гипотензивные препараты постоянно.

Стабильное давление замедляет прогрессирование на 50–70%.

2 КОНТРОЛЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Раз в год сдавайте липидный профиль.

Целевой ЛПНП (“плохой” холестерин) — ниже 2,5 ммоль/л (при высоком риске — ниже 1,8).

При отклонениях — диета и статины.

3 КОНТРОЛЬ САХАРА И ПУЛЬСА

При диабете контролируйте сахар и гликированный гемоглобин (ниже 7%). При мерцательной аритмии — антикоагулянты строго по назначению врача.

4 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Ограничьте соль (не более 5 г в день), животные жиры, сладкое, фастфуд. Добавьте рыбу 2–3 раза в неделю, оливковое масло, орехи (30 г в день), овощи.

5 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Ходьба по 30–40 минут в день 5 раз в неделю. Плавание, скандинавская ходьба. При шейном остеохондрозе — гимнастика для шеи без запрокидываний.

6 ТРЕНИРОВКА МОЗГА

Решайте кроссворды, sudoku, читайте и пересказывайте, учите стихи. Общение снижает риск деменции на 30–50%. Не допускайте гиподинамии.

7 ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение ускоряет рост бляшек в 2 раза. Алкоголь повышает давление и повреждает сосуды. Полностью исключите курение, алкоголь сведите к минимуму.



КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

Не откладывайте визит, если появились:

- Внезапное ухудшение памяти на текущие события
- Трудности при планировании или счёте
- Изменения характера (апатия, раздражительность)
- Шаткость походки, частые падения
- Шум в голове, мешающий засыпанию
- Усиление головной боли в положении лёжа

Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью!

С заботой о вас, клиника «Здоровая система». Мы всегда рядом!



ЗДОРОВАЯ СИСТЕМА
МЕДИЦИНА ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ