



Российская Федерация • Министерство здравоохранения Калининградской области  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

---

**236006, г. Калининград, ул. Литовский вал, 64а**

ИНН 3906040488 • КПП 390601001

УФК по Калининградской области (ОК 24 ГБУЗ Центр медицинской профилактики и реабилитации  
Калининградской области, л/с 22356Х69160)

ГРКЦ ГУ Банка России по Калининградской обл. г. Калининград  
р/с 40601810400001000001, БИК 042748001, ОКОГУ 23340 • ОКПО 44180753

Исх. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

тел./факс (401 2) 46 72 71

E-mail: [centrmedprof39@mail.ru](mailto:centrmedprof39@mail.ru)

В рамках реализации государственной политики в сфере пропаганды здорового образа жизни ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» проводит информирование населения по вопросам профилактики заболеваний.

Просим Вас использовать предоставленный материал для информирования населения на безвозмездной основе.

Пресс-релиз

### **Профилактика цереброваскулярной болезни**

Цереброваскулярная болезнь, или ЦВБ, – это заболевание, вызывающее патологию сосудов головного мозга и, как следствие, нарушение мозгового кровообращения. Обычно ЦВБ развивается на фоне атеросклероза и гипертонии. Болезнь крайне опасна в первую очередь тем, что очень часто ее заключительной стадией является инсульт – острое нарушение кровообращения мозга, приводящее к смерти или инвалидизации.

**Инсульт** – это острое нарушение мозгового кровообращения, возникающее в связи с закупоркой (ишемический инсульт) или разрывом артериального сосуда головного мозга (геморрагический инсульт). Инсульт - самое распространенное поражение центральной нервной системы (ЦНС) у взрослого населения. Инсульт является лидером среди причин временной или постоянной утраты трудоспособности и преждевременной смертности населения. На сегодняшний день в мире цереброваскулярными заболеваниями страдают более 9 миллионов человек. Если раньше считалось, что эта болезнь поражает людей старшего возраста, то за последние годы в России, как и в мире, отмечается увеличение частоты развития острых инсультов и у молодых людей. Ежегодно в нашей стране инсульт переносят более 350 тысяч человек, а это значит, что каждые 1,5-2 минуты у кого-то впервые развивается геморрагический или ишемический инсульт.

Согласно статистике, смертность от инсульта чаще у женщин - в 43,5% случаев, чем у мужчин – в 36,6% случаев. Чаще всего инсульты развиваются в возрасте от 40 до 60 лет.

#### **Причины развития инсультов у мужчин**

- прогрессирующая патология сердца и крупных сосудов (при артериальной гипертонии, нарушениях ритма, атеросклерозе, инфаркте миокарда);
- сахарный диабет;
- остеохондроз шейного отдела позвоночника;
- тяжелые сопутствующие заболевания и инфекционные болезни.

**Факторы риска развития инсульта у мужчин:** курение, стрессы, злоупотребление алкоголем, лишний вес, нарушение обмена веществ (сахарный диабет, подагра).

Риск инсульта повышается в несколько раз при наличии нескольких факторов риска на фоне частых физических или эмоциональных нагрузок, неправильного питания (употребления в пищу большого количества острых, жирных и жареных блюд, копченостей), а также с возрастом на фоне прогрессирования заболеваний внутренних органов.

Геморрагические инсульты достаточно часто возникают у мужчин на фоне черепно-мозговых травм при нарушении церебральных сосудов, а также при выраженной физической или эмоциональной нагрузке и стрессах.

#### ***Первые признаки развития геморрагического инсульта у мужчин***

- внезапная сильная и нарастающая головная боль (без видимой причины), или возникающая на фоне значительного повышения артериального давления, трепетания желудочков сердца, физического или эмоционального перенапряжения, хронических стрессов;

- нарушение координации движений, падение и головокружение;
- онемение лица, чувство ползания мурашек;
- различные расстройства речи (потеря способности говорить, сложность сформулировать мысль, непонятная речь, неправильное употребление слов);
- онемение конечностей с развитием парезов и параличей;
- нарушения зрения, двоение в глазах (чаще с одной стороны);
- нарушения глотания и повышение температуры тела;
- дезориентация и возбуждение;
- затрудненное дыхание.

Отмечается покраснение лица и расширение зрачка на стороне поражения с фиксацией взгляда на пострадавшую сторону. На противоположной кровоизлиянию стороне развивается слабость мышц с опущением верхнего века, свисанием угла рта и формированием симптома «паруса» (щека при дыхании раздувается и не удерживает воздух), отмечаются «плавающие» движения глазных яблок.

#### **Факторы риска возникновения инсульта у женщин:**

- те же, что у мужчин;
- длительное применение противозачаточных средств и в период беременности (в связи с повышением уровня женских гормонов, что приводит к повышению свертывания крови и тромбообразованию);
- часто возникающие и затяжные приступы мигрени (на фоне длительного спазма церебральных сосудов);
- нарушения гормонального фона (при мастопатиях, поликистозе яичников).

#### ***Особенности течения инсультов у женщин***

Ишемические инсульты протекают у женщин тяжелее, чем у мужчин, меньший процент пациенток возвращается к прежнему ритму жизни после перенесенного инсульта в связи с необратимыми последствиями - парезами, параличами, вестибулярными расстройствами - головокружениями и шаткостью походки, а также нарушениями речи.

#### **Для профилактики инсульта необходимо:**

- нормализовать артериальное давление приемом рекомендованных врачом препаратов;
- отказаться от курения, злоупотребления алкоголем;
- соблюдать диету;
- лечить имеющийся сахарный диабет;
- осуществлять контроль за уровнем холестерина в крови, принимать меры к его нормализации;
- избегать травм головного мозга;
- по возможности избегать стрессовых ситуаций, управлять своими эмоциями;
- лечить имеющиеся инфекционные заболевания;
- осуществлять посильную физическую нагрузку;
- регулярно проходить медицинские осмотры.

Для предупреждения инсульта нужно своевременно заботиться о своем здоровье. Поскольку исход инсульта неопределенный, этого достаточно, чтобы сделать вывод: инсульт легче предупредить, чем лечить. Шанс избежать инсульта всегда есть.

Главный врач

В.Е. Голиков