

ГРИЦЕВИЧ В.В., экономический факультет, гр.Б-41,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд.пед.наук, доцент,
профессор УО «БрГТУ»

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИКРОИНСУЛЬТАХ

Введение. Микроинсульт – это транзиторное нарушение кровообращения или ишемическая атака головного мозга, которая по своим симптомам похожа на инсульт. Чаще всего транзиторная ишемическая атака происходит из-за тромба, что приводит к временной блокаде или ограничению кровоснабжения какого-либо участка мозга, как правило, мелких сосудов. Очень часто на практике только по результатам с МРТ врачи –специалисты могут определить у пациента, что он перенес микроинсульт.

Цель работы – изучить специальную литературу по данной проблеме и подготовить рекомендации для профилактики заболевания.

Методы исследования. В работе мы применяли доступный метод педагогических наблюдений, изучение и анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данному направлению.

Обсуждение результатов. Многие ошибочно предполагают, что инсульт и микроинсульт поражают людей старше 45 лет, однако риск развития этого заболевания увеличивается после 30 лет, особенно у людей, находящихся в состоянии стресса, переутомления, при больших физических нагрузках. Кроме того, существует ряд заболеваний, при которых повышается риск развития ишемического микроинсульта – это гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга, мерцательная аритмия, тахикардия и другие

Выводы. Причиной микроинсульта является спазм мелких кровеносных сосудов, питающих головной мозг. Поэтому из-за точечного кровоизлияния часть клеток отмирает. Процесс отмирания клеток головного мозга при микроинсульте занимает в среднем 6 часов, а затем происходит процесс постепенного восстановления поврежденного участка мозга.

Что может привести к микроинсульту? Это – малоподвижный образ жизни, сидячая работа, отсутствие регулярной физической нагрузки, злоупотребление алкоголем, курение, сахарный диабет и другие причины.