

КУДРИЦКИЙ М.Ю., переводческий факультет, гр.111,
г. Минск, УО «МГЛУ»,
научный руководитель – Борисов В.Я., доцент,
заведующий кафедрой ФВиС, г. Минск, УО «МГЛУ»

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Введение. Транзиторное нарушение кровообращения головного мозга по своим симптомам похоже на инсульт. Чаще всего оно 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 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 применялись педагогические наблюдения, 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 транзиторного нарушения кровообращения головного мозга 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.