Pranešimas žiniasklaidai

2024-12-09

**Be geros kraujotakos nėra geros atminties: kaip išsaugoti smegenų sveikatą?**

**Kraujotakos sistemos ligos yra viena pagrindinių mirties priežasčių Lietuvoje, nulemianti daugiau kaip pusę visų atvejų, skelbia Higienos institutas. Pasak** **Šiaulių „Kardiolitos klinikų“ Neurologijos centro gydytojo neurologo dr. Jokūbo Fišo, siekiant sumažinti jų tikimybę, svarbu neignoruoti pagrindinių simptomų ir profilaktiškai tikrintis sveikatą.**

„Vieni pagrindinių kraujotakos sistemos sutrikimų yra galvos svaigimas ir skausmas, trumpalaikis atminties praradimas bei rankų, kojų ir veido tirpimas, primenantis per kūną bėgančius šiurpuliukus. Jei šie simptomai pasireiškia atliekant jėgos treniruotę ar stresinėje situacijoje, tikėtina, kad tai tik laikinas negalavimas, tačiau tais atvejais, kai veiksniai nuolat kartojasi ir kelia nerimą, labai naudinga apsilankyti pas gydytoją ir pasitikrinti“, – sako gydytojas neurologas.

**Galimas paveldimumas**

Galvos smegenų kraujotakos sutrikimų rizikos faktoriai yra skirstomi į dvi grupes: modifikuojamus ir nemodifikuojamus. Prie nemodifikuojamų priskiriami tokie veiksniai kaip amžius, lytis, rasė, paveldimumas ir genetika. Prie modifikuojamų – nutukimas, viršsvoris, cukraus kiekis kraujyje – hiperglikemija, padidintas arterinis kraujospūdis, kepenų, skydliaukės, sisteminės ir reumatinės ligos.

„Paveldimumas yra itin dažna kraujotakos sistemos sutrikimų priežastis. Pavyzdžiui, įgimtas didesnis kraujo krešumas suformuoja krešulius, dėl kurių kraujas nepatenka į tam tikrą galvos smegenų dalį ir įvyksta išeminis insultas. Galimas ir atvirkštinis variantas – per skystas kraujas, kuris lengvai išsilieja į smegenų audinį. Paveldimas ir kraujagyslių sienelės pralaidumas: pas vienus žmones jos yra iš prigimties tvirtos, o pas kitus trapios, lengvai trūkstančios ir joms plyšus, gali įvykti hemoraginis insultas“, – dalinasi gydytojas neurologas.

Smegenų kraujotakos sutrikimams nustatyti atliekamas magnetinio rezonanso tomografijos (MRT) tyrimas, galvos smegenų kompiuterinės tomografijos (KT) angiografija ir kaklo kraujagyslių dvigubas skenavimas. Kartu svarbu atlikti ir kraujo krešumo, gliukozės bei glikolizinto hemoglobino tyrimus, lipidogramą, nes jie leidžia aptikti galvos smegenų kraujotakos sutrikimus, taip pat ir kitas ligas.

**Ryšys tarp širdies ligų ir galvos smegenų kraujotakos sutrikimų**

Dr. J. Fišas sako, kad egzistuoja reikšmingas ryšys tarp širdies ligų ir galvos smegenų kraujotakos sutrikimų, todėl svarbu nuo ankstyvo amžiaus tikrintis širdies sveikatą profilaktiškai. Šiam tikslui atliekamos kardiogramos, širdies echoskopija, kai ultragarso būdu tiriami širdies struktūros skilveliai, prieširdžiai ir vožtuvai. Taip pat itin naudingas ir fizinio krūvio testas – veloergometrija, tredmilo mėginys, kai kardiogramos rodikliai fiksuojami minant dviratį ar judant ant bėgimo takelio.

„Bet koks širdies ritmo ar nervų sistemos sutrikimas gali turėti įtakos galvos smegenų kraujotakai. Pavyzdžiui, didelio streso sukeltos panikos atakos kartais komplikuojasi ir pasireiškia tachikardija, kuri gali sukelti galvos smegenų kraujotakos sutrikimus. Kai širdies ritmas yra per lėtas, nustatoma bradikardija, kurią atpažinus laiku, galima išgydyti implantavus širdies stimuliatorių. Jis suaktyvina smegenų kraujotaką ir žmogus vėl gerai jaučiasi“, – sako gydytojas neurologas ir priduria, kad profilaktiškai tikrintis širdies sveikatą yra naudinga nuo 30-ies metų.

**Kraujotakos sistemos sutrikimų poveikis organizmui**

Užsitęsę ir dažnai pasikartojantys galvos smegenų kraujotakos sutrikimai palieka galvos smegenyse struktūrinius pakitimus, nes apmiršta neuronai ir jungtys tarp jų – sinapsės. Juos leidžia pastebėti magnetinio rezonanso tomografija (MRT) ir kompiuterinė tomografija (angiografija) ir kai kurios kitos modernios tyrimo technikos.

„Tokie pakitimai susilpnina tos smegenų dalies funkcinį pajėgumą, kuris pasireiškia atminties, emocinės pusiausvyros sutrikimais, žmogui tampa sunkiau priimti sprendimus. Šis reiškinys medicinoje vadinamas kraujagysline demencija ir yra antras pagal dažnumą kraujotakos sistemos sutrikimas po Alzheimerio ligos, ir siekiant jo išvengti, svarbu neignoruoti simptomų ir tikrintis profilaktiškai“, – teigia dr. J. Fišas.

**Didžiausias rizikos faktorius – amžius**

Dr. J. Fišas sako, kad kuo žmogus vyresnis, tuo didesnė smegenų kraujotakos sutrikimų tikimybė. Tam įtaką daro daugybė priežasčių, tokių kaip kraujagyslių sienelės standėjimas, kraujo krešumo pakitimai, hipodinamija, genetika ir visų šių veiksnių derinys. Didelę įtaką kraujotakos sistemai turi ir miego bei slankstelinių arterijų kilpos, persilenkimai, aterosklerotinės plokštelės, širdies ritmo sutrikimai ar ydos.

„Jaunas žmogus gali mažiau valandų miegoti, prasčiau maitintis ir nejausti jokių pasekmių, tuo tarpu vyresnio amžiaus žmogui tai gali sukelti galvos smegenų kraujotakos sutrikimų. Todėl su amžiumi svarbu kur kas daugiau dėmesio skirti savo sveikatos priežiūrai, kokybiškam miegui, fiziniam aktyvumui ir subalansuotai mitybai“, – dalinasi gydytojas neurologas.

Fizinis aktyvumas, kaip rizikos faktorius, dažniausiai pastebimas tarp sėdimą darbą dirbančių žmonių. Pasak Šiaulių „Kardiolitos klinikų“ Neurologijos centro gydytojo neurologo dr. J. Fišo, kraujotakos ir širdies ritmo sutrikimams įtakos turi ir psichologinė būklė, pavyzdžiui, jautriems žmonėms sunkiau susidoroti su stresinėmis situacijomis, o tai atveria kelią panikos atakoms, dusulio priepuoliams ir tachikardijai. Šioje situacijoje labai svarbus artimųjų ir aplinkinių vaidmuo: pamačius, kad šalia esantis žmogus prastai jaučiasi, visuomet galima pasiteirauti, kas nutiko, pasiūlyti išklausyti.

*„Kardiolitos klinikoms“ priklauso 6 klinikos Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Utenoje, kuriose dirba apie 700 aukščiausios kvalifikacijos gydytojų. Klinikos teikia 45 medicinos sričių paslaugas tiek Lietuvos, tiek iš užsienio šalių atvykstantiems klientams. Naujausios „Kardiolitos klinikų“ užsakymu „Spinter research“ 2024 m. rugsėjį atliktos apklausos duomenimis, „Kardiolitos klinikos“ yra žinomiausios iš visų privačių gydymo įstaigų Lietuvoje.*“