**Коронавирус и инсульт: связь и последствия**

Исследователи установили, что коронавирусная инфекция негативно влияет на сосуды, что может вызвать различные осложнения.

Три четверти всех случаев инсульта – ишемический инсульт (инфаркт мозга), состояние, при котором тромб закупоривает сосуд и блокирует приток крови к определенной части мозга. Вторая разновидность инсульта – геморрагический – встречается значительно реже. Он происходит, когда в головном мозге разрывается кровеносный сосуд. Но результат обоих видов кровотечения один – нарушение притока крови к нервным клеткам и давление скопившейся крови на ткань мозга, как следствие – тяжелые неврологические нарушения, возможен летальный исход.

Инсульт считается самым тяжелым последствием, возникающим на фоне коронавируса. Согласно исследованиям американских ученых, частота сосудистых осложнений в виде инсульта у больных с COVID-19 в восемь раз выше, чем у пациентов с гриппом (1,6% и 0,2% соответственно). Развитие этого заболевания утяжеляет течение собственно инфекции и создает дополнительную угрозу восстановлению неврологических функций и даже жизни пациента.

К похожим выводам пришли и израильские ученые. Они выявили резкое увеличение заболеваемости инсультом среди более молодых пациентов по сравнению с аналогичной возрастной группой до начала пандемии. Причем наибольшее беспокойство вызвало то, что у многих пациентов не было никаких «классических» факторов риска, способствующих повышению вероятности заболевания.

Почему возникает это осложнение?

В период течения COVID-19 нарушаются функции эндотелия – клеток, которые находятся на внутренней поверхности сосудов и вызывают их сокращение и расширение, обеспечивая таким образом контроль артериального давления. Наблюдается повышенная свертываемость крови, и именно это пагубное воздействие на систему гемостаза является одной из главных опасностей коронавирусной инфекции.

Образуются тромбы, которые закупоривают артерии головного мозга. Так получается наиболее распространенный вид инсульта – ишемический. При геморрагическом инсульте, который встречается реже, стенка артерии, снабжающей кровью тот или иной участок мозга, рвется. Результат обоих видов один – прекращается нормальный режим кровоснабжения, и начинается гибель мозговых клеток. По этой причине лечение от COVID-19 часто включает препараты против тромбообразования.

Кроме того, исследования медиков из Университета медицины и наук о здоровье Ирландии, проведенные совместно с коллегами из Англии, Германии и Австралии, показали, что именно повышенная свертываемость крови вызывает постковидный синдром (физическая слабость, одышка, головные боли, «туман в голове», потеря обоняния и вкуса). Судя по анализам, маркеры свертываемости крови у перенесших COVID-19 еще долго остаются на высоком уровне, хотя признаков воспаления уже нет.

Как обезопасить себя после коронавируса?

Переболевшим врачи советуют возвращаться к обычной жизни постепенно, не подвергать организм стрессам, соблюдать режим сна и отдыха, правильно питаться и не злоупотреблять физическими нагрузками. Кроме того, желательно контролировать последствия болезни – сдавать анализы. В частности, рекомендуется проверять свертываемость крови, показатели печени и почек, состояние сердечной мышцы, уровень витамина D и антител.

К сожалению, иногда люди игнорируют эти предписания, что может в будущем привести к осложнениям. Например, возможен отсроченный инсульт – причем у людей в возрасте от 20 до 45 лет (так называемые молодые инсульты). По словам медиков, достаточно много пациентов через полгода-год после выздоровления от инфекции попадают в больницу с повреждением мозга.

Опасность инсульта в том, что зачастую его не сразу можно заметить, и люди не обращаются за медицинской помощью вовремя. Основные признаки – внезапное нарушение функций руки или ноги, речи, асимметрия лица, невозможность улыбнуться. Причем эти симптомы зачастую не ярко выражены, либо вообще может проявиться лишь один из них. Боль – довольно редкий симптом.

У тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем (высокое давление, диабет), конечно, шанс пострадать наиболее высок, однако риску подвержен каждый человек – особенно в период пандемии. Порой инсульты происходят у, казалось бы, совершенно здоровых людей. По мировой статистике, у 25% пациентов не находят причин заболевания даже после углубленного обследования.

Чтобы снизить риск возникновения инсульта, необходимо соблюдать профилактические меры, среди них – сбалансированный рацион, в котором достаточное количество овощей и фруктов, круп, нежирного мяса и рыбы, молочных продуктов, минимум соли и добавленного сахара. Также желательно заниматься спортом и своевременно проходить обследования в медицинских организациях.

[здоровое-питание.рф](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)