

DOI: <https://doi.org/10.51922/2074-5044.2025.2.135>*И. А. Дубаневич<sup>1</sup>, Г. В. Жук<sup>2</sup>*

## ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ПОВРЕЖДЕНИЯ СОСУДОВ ГОЛОВЫ И ШЕИ

*УЗ «5-я городская клиническая больница», г. Минск<sup>1</sup>**УЗ «Клецкая центральная районная больница»<sup>2</sup>**I. A. Dubanevich, H. V. Zhuk*

### SPORTS AND VASCULAR INJURY OF THE HEAD AND NECK

Исследование сосудов головы и шеи (БЦА и ТКДГ) в настоящее время набирает популярность и свое диагностическое значение. Оно показано при снижении памяти, головной боли, головокружении, артериальной гипер- и гипотензии, эпизодах потери сознания и нарушениях координации, снижении зрения и выпадении полей зрения, перенесенной патологии головного мозга (острое и хроническое нарушение мозгового кровообращения, аномалии развития сосудов головного мозга – аневризмы ГМ и артериовенозные мальформации), эпилептические припадки, при нарушениях мозгового кровообращения, сахарном диабете, при дислипидемиях, наследственных заболеваниях соединительной ткани, травмах, при сердечно-сосудистых заболеваниях для оценки сосудистого риска, наследственных заболеваниях соединительной ткани.

Противопоказания к исследованию отсутствуют. Специальная подготовка к исследованию не требуется.

При исследовании сосудов на шее с обеих сторон осматриваются каротидный и вертебробазиллярный отдел (дистальная часть плечеголового ствола, проксимальные отделы подключичных артерий, ОСА, НСА, ВСА, ПА), внутренние и наружные

аремные вены. В последние годы население всех развитых стран все больше следит за своим здоровьем, придерживаясь принципа здорового образа жизни, контролирует питание и занимается спортом.

Молодые люди при занятиях спортом в погоне за красивым телом не рассчитывают свои силы и занимаются как говорится «на износ», что может привести к перенапряжению, травмам и жизнеугрожающим состояниям. Зачастую это занятия на тренажерах, силовые виды спорта со штангой и гириями, которые продолжаются в несколько подходов до мелькания «мушек» перед глазами и/или потери сознания. При этом у неподготовленного организма происходят резкие изменения газового состава крови, поднимается артериальное давление выше субмаксимальных и максимальных допустимых значений, что ведет к острому нарушению мозгового кровообращения (геморрагический инсульт и различные кровоизлияния под оболочки головного мозга) разной степени выраженности.

Следует отдельно отметить занятия йогой. Мышцы шеи и кожа тянутся, а сосуды шеи – нет. Анатомическое строение сосудистой стенки представляет собой 3 слоя: внутренний слой – эндотелиальный – пред-

ставлен всего одним слоем клеток, который плотно прилежит к медию – это средний слой эластической ткани с волокнами гладкой мускулатуры, адвентиция закрывает все снаружи – наружный слой. Происходит их критическое натяжение, внутренняя стенка сосуда – эндотелий – не выдерживает и надрывается.

Как отмечают сами пациенты, при интенсивном выполнении упражнений они стараются как можно больше и сильнее выполнять так называемые «скрутки», тянут шею. При выполнении интенсивных физических упражнений происходит воздействие на сосуды, особенно если речь идет о длительных, повторяющихся движениях и нагрузках. Это может привести к микротравмам сосудов, диссекциям, появлению кровотечений и образованию тромбов.

Происходит запуск сложного процесса биохимических превращений биологически активных веществ (БАВ), идут сигналы с рецепторов поврежденной стенки сосуда, включаются сигнальные молекулы, и все это приводит к скоплению тромбоци-

тов и БАВ в месте повреждения. Образуется сгусток крови – тромб. В зависимости от величины повреждения этот сгусток может быть пристеночным, а может и полностью перекрыть просвет сосуда.

Клинические проявления варьируют. Пациенты отмечают головную боль, которая становится интенсивной со временем, не купируется обычными обезболивающими лекарственными средствами; ухудшение зрения, тошноту, слабость и нарушение речи, вплоть до потери сознания.

В таких случаях рекомендуется самим пациентам или их родственникам и просто неравнодушным людям помочь пациенту незамедлительно обратиться к врачу для прохождения обследования, получения всего спектра необходимой высококвалифицированной медицинской помощи и лечения в специализированных отделениях ряда клиник нашей страны.

Важно заботиться о своем здоровье и соблюдать меры предосторожности при занятиях спортом и других физических нагрузках.

*Поступила 17.02.2025 г.*