

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ

— говорит бывший директор 32-й рижской средней школы Марина Кузнецова, президент общества *Vigor*, в которое входят люди, перенесшие инсульт, а также их родственники.

Сегодня инсульт занимает третье место среди болезней, создающих самую большую смертельную угрозу для жизни человечества. В среднем в развитых странах на каждый миллион населения приходится порядка 2500 случаев. В Латвии на каждые 100 тысяч человек фиксируется более 200 инсультов.

Специалисты говорят о том, что при активной реабилитации возможна компенсация и восстановление функций головного мозга до нормы, даже если сохранилось только 20% нервной ткани. По данным нейрофизиологов, частичной или полной самостоятельности в повседневной жизни можно достигнуть в 46-76% случаев.

Разброс такой большой, поскольку все зависит от того, насколько обширным был инсульт. В любом случае надежду никогда не следует терять.

— Нас объединяет желание жить! — отметила в беседе с «Вести Сегодня» Марина Павловна, старательно выговаривая некоторые особо трудные слова. — Причем мы хотим не просто выживать, а стремимся вести полноценную жизнь. Ведь у человека, которой перенес кровоизлияние в мозг, голова тем не менее работает четко и ясно. Вот только у него возникают проблемы с движением, с речью.

Сама я педагог русского языка и литературы. Конечно, для меня язык очень важен. Так что сегодня я работать в школе уже, увы, не могу. В целом прогресс у меня идет, но медленно. И таких, как я, десятки, сотни человек. К сожалению, в Латвии нам никто не помогает. Вот почему мы решили создать свое общество. Как говорится, спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

Отмечу, что ситуация с инсультом в стране очень сложная. Сегодня он прочно стоит на втором месте после сердечных заболеваний. Причем инсульт все время молодеет. И очень стремительно. Я занимаюсь с логопедом. Она говорит, что раньше к ней обращались в 60-70-летнем возрасте. А теперь записываются сорокалетние, тридцатилетние и даже двадцатилетние.

— Когда у вас случился инсульт?

— 5 лет тому назад. Мне тогда было 52 года. У меня произошел очень обширный инсульт. Я все понимала, но не могла говорить. Рука не двигалась. Благодаря упорным тренировкам я уже начала ее поднимать. Тут без веры в свои силы не обойтись. Сдаваться никогда не следует! Я работала директором 32-й рижской средней школы. Можете понять, что это такое. Все на нервах! В самом начале я передвигалась на коляске. Но постепенно мое состояние улучшилось. Однако все страшно дорого. Так, мне прописали прогулки на лошади. А 20 минут стоят 3 лата...

— Каковы причины инсульта?

Как говорится, все болезни от нервов. Это точно. Только от них! Здесь это выражение как нельзя более кстати. Сама наша жизнь заставляет страшно нервничать. Мы вечно куда-то бежим, несемся. А в итоге

расплачиваемся своим здоровьем. Я вела очень активную жизнь. У меня было много встреч. Конечно, тут без кофе не обходилось. Ежедневно я выпивала более 10 чашек.

— А сейчас кофе пьете?

— Да, но уже одну-две чашки, да и то обязательно с молоком, — улыбнулась Марина Павловна. — Многие говорят, что для здоровья важно питание. Правильная диета и пр. Конечно, на наше самочувствие все влияет — и экология, и то, что мы едим.

Однако я убеждена, что самое главное — это умение сохранять спокойствие в душе.

Кроме того, важна внутренняя положительная мотивация. Иной инсультник быстро уходит только потому, что он не видит смысла в своем существовании. Очень важно верить в свои силы. Нужно жить с оптимизмом.

Кстати, сколько себя помню, я всегда читала газету «Советская молодежь». А теперь выписываю «Вести Сегодня». Она мне помогает справиться с последствиями страшного недуга. Отличная газета!

— Желаю здоровья и успехов!

Дмитрий МАРТ

Источник: «Вести Сегодня»