

например, **мексидол, цитиколин, пирацетам, ноотропил, церебролизин**. Неотложная помощь оказывается с учетом дополнительно возникшей симптоматики.

После первой транзиторной ишемической атаки последствия незаметны, но дальнейший прогноз не всегда благоприятен: повышается склонность к риску повторного развития ТИА. При влиянии дополнительных неблагоприятных факторов возможно появление осложнений (**геморрагический и ишемический инсульт, нарушение зрения**).

Профилактика при транзиторной ишемической атаке такая же, как и для других состояний, связанных с сосудистыми нарушениями. Прежде всего устраняют факторы риска, приводя в норму показатели крови (холестерин, свертываемость) и артериального давления.

Физические нагрузки нормализуют кровообращение, повышают иммунитет и снижают риск развития ТИА. Но необходимо соблюдать умеренность. Если у человека уже случалась транзиторная ишемия или он находится в группе риска по развитию патологии, следует отдать предпочтение плаванью, йоге, пешей ходьбе или лечебной гимнастике. При высокой свертываемости крови, сахарном диабете подбирают специальную программу питания.

Общие рекомендации: ограничение «вредных вкусов» (копчености, жирное, соленья, консервы и полуфабрикаты), а также добавление в рацион овощей, фруктов и каш. Своевременно лечите хронические заболевания, не допуская обострений, и принимайте лекарства, назначенные вашим доктором.

**Анна МИХАЙЛОВА,**  
врач-невролог.

## ПОБЕДИТЬ БАКТЕРИЮ

*Хеликобактер пилори*

**Разновидностей хеликобактерий много, но далеко не все из них вредные. Опасны те, что выделяют фермент уреазу, благодаря которой бактерия защищает себя от соляной кислоты и повреждает слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки, вызывая хронический гастрит и язву желудка. Это единственный болезнетворный микроорганизм, который успешно выживает в кислой среде желудка.**

Для доказательства причастности бактерии к развитию патологии австралийскому ученому Бери Маршаллу пришлось сознательно заразить себя хеликобактер пилори (*Helicobacter pylori*), после чего у него развился гастрит. История закончилась благополучно, и доктор не только сумел избавиться от бактерии и гастрита с помощью двухнедельного курса антибиотикотерапии, но и доказал причастность хеликобактер пилори к развитию болезней пищеварительного тракта. За это открытие он вместе с соотечественником Робинном Уорреном получил Нобелевскую премию.

Спиралевидная форма помогает хеликобактер пилори проникать в слизистую оболочку желудка, размножаться. Она способна защищать себя от неблагоприятных условий, быстро принимая шаровидную форму и покрываясь защитной пленкой, не теряя при этом свои патогенные свойства. Может долгое время не вызывать симптомы заболевания, но как только иммунитет слабеет, сразу же активизируется. У каждого человека первые симптомы проявляются по-разному. Если нет никаких признаков заболевания, он все равно является носителем инфекции и способен заразить других.

Инфицированию подвержены даже маленькие дети, а с возрастом риск заболеваемости увеличивается. Больше всего инфицированных в странах и городах с низким уровнем жиз-