

INSULTO PROFILAKTIKA, ATPAŽINIMAS, GYDYMAS

Kasmet spalio 29-oji minima kaip Pasaulinė insulto diena. Ji pradėta minėti 2006 m. Pasaulinės insulto organizacijos (angl. World stroke organization) iniciatyva. Šios dienos tikslas – priminti, kad insultas yra dažnai pasitaikantis ir sunkus susirgimas, sukiantis ilgalaikius sveikatos sutrikimus, padidinti gyventojų supratimą apie insultą, garantuoti geresnę šio susirgimo profilaktiką, diagnostiką ir gydymą bei ilgalaikę paramą sergantiesiems. **Insultas** yra ūminis galvos smegenų kraujotakos sutrikimas, kurio metu žūva galvos smegenų ląstelės.

Žmonės kviečiami gerai išstudijuoti pirmuosius insulto simptomus, vadovaujantis devizu – F.A.S.T. (iš angl. greitai, skubiai). Šūkį **F.A.S.T.** reiktų iššifruoti kaip: **VEIDAS – RANKA – KALBA – LAIKAS** (angl. Face – Arm – Speech – Time).

- ✓ Jeigu viena veido pusė staiga tampa be išraiškos, neatlieka aktyvių judesių, nusmunka žemyn – delsti negalima, reikalinga skubi pagalba!

Testas: paprašykite žmogaus nusišypsoti ir iš karto pamatysite skirtumą.

- ✓ Jeigu viena ranka tampa silpnesnė ir blogiau valdoma – delsti negalima, reikalinga skubi pagalba!

Testas: paprašykite žmogaus pakelti abi rankas ir iškart pamatysite skirtumą.

- ✓ Jeigu kalba tampa neaiški, nerišli ir žmogui sunku kalbėti – delsti negalima, reikalinga skubi pagalba!

Testas: paprašykite žmogaus pakartoti patį paprasčiausią sakinį ir pamatysite skirtumą.

Pamačius vieną ar visus šiuos simptomus reikia skubiai skambinti į greitąją medicinos pagalbą (112), nes pirmosios minutės ir valandos po simptomų atsiradimo yra ypač svarbios tolesnei ligos eigai. Bėgant laikui galvos smegenys pažeidžiamos vis labiau.

Insultas daugiausia paveikia pagyvenusius asmenis, tačiau neaiškios kilmės insultas gali būti ženkliai dažnesnis tarp jaunų (jaunesnių nei 50 metų) žmonių. O 20–40 proc. insultų priežastis nėra nustatoma.

Nustatyta, kad insultą per savo gyvenimą patirs kas šeštas žmogus. Pasaulyje kas 2 sekundės kas nors patiria insultą ir kas 6 sekundes kas nors nuo jo miršta. Insultas nesirenka nei pagal amžių, nei pagal lytį, nei pagal šalį - jo auka gali tapti bet kuris iš Jūsų artimųjų. Visi žino, kad insultas yra viena iš dažniausių mirties priežasčių, tačiau liūdniausias faktas yra tai, kad susirgus insultu

žmogaus gyvenimas, o kartu ir jį supančių artimųjų gyvenimas, gali pasikeisti negrįžtamai - insultas yra pirma ir pagrindinė ilgalaikės negalios priežastis visame pasaulyje.

Skiriami du pagrindiniai galvos smegenų kraujotakos sutrikimų tipai:

1. **Išeminiai**, kai galvos smegenis maitinanti kraujagyslė užsikemša.
2. **Hemoraginiai**, kai plyšta galvos smegenis maitinanti kraujagyslė ar jos išsiplėtimas – aneurizma, ir kraujas išsilieja į smegenis arba aplink juos.

80-90 proc. atvejų būna išeminiai galvos smegenų kraujotakos sutrikimai. Jeigu kraujagyslė būna užsikimšusi ilgesnį laiką, smegenys negauna kraujo, deguonies, ir dalis smegenų ląstelių (neuronų) sutrikusios kraujotakos baseine žūsta – įvyksta insultas. Jeigu kraujotaka greitai, per kelias minutes, savaime atsinaujina, sakoma, kad įvyko praeinantysis smegenų išemijos priepuolis.

Kaip išvengti insulto?

Nors insultas yra liga, kurios daugeliu atveju galima išvengti, tačiau sergamumas insultu nuolat auga. Tai lemia tokie veiksniai kaip senėjanti visuomenė, nesveika mityba, rūkymas, fizinio aktyvumo stoka. Tai yra dažnos aukšto kraujospūdžio, nutukimo, padidinto cholesterolio kiekio, diabeto, širdies ligų priežastys. Visi šie veiksniai didina tikimybę susirgti insultu. Sėkmingai gydant padidintą kraujospūdį, didelį cholesterolio kiekį, širdies ritmo sutrikimus, keičiant gyvenimo būdą galima būtų išvengti apie 80 procentų visų insultų.



Sveiki ir jauni žmonės retai susergera insultu (jei taip įvyksta, tai nulemia įvairios įgimtos ar retos priežastys). Dažniausiai insultas išsivysto tada, kai minėti rizikos veiksniai ir ligos pažeidžia galvos smegenų kraujagysles (vystosi aterosklerozė) ar širdį (sutrinka širdies ritmas, padidėja, išsiplečia širdis). Aterosklerozės pažeistose arterijose lengvai gali susidaryti trombai ir užkimšti kraujagyslę, arba trombas į galvos smegenų arterijas gali atkeliauti iš nesveikos širdies.

Daugelis mokslinių apžvalginių straipsnių pabrėžia, jog ryžtingas žalingų įpročių atsisakymas ir gyvenimo pakeitimas sveikesne gali sumažinti sergamumą insultu nuo 80 iki 90 proc.

Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Viktorija Strazdinienė



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS