

PATVIRTINTA
VšĮ Tauragės ligoninės direktoriaus
2018 m. sausio 26 d. Nr. V- 14

KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI APIE INSULTĄ



Parengė: VšĮ Tauragės ligoninės gydytojai
neurologai

✚ KOKIE POŽYMIAI RODO INSULTĄ?

- Vienos veido pusės, rankos ir/ar kojos nusilpimas ir/arba nutirpimas;
- Sutrikusi kalba – trūksta žodžių arba žmogus nesupranta ką kalba kiti;
- Sutrikusi rega arba atsiradęs dvejinimasis akyse;
- Sutrikęs rijimas, pakitęs balsas;
- Sutrikusi koordinacija, didelis galvos svaigimas, kartu esantis pykinimas, vėmimas, žmogus nepaeina.

Galvos skausmas nėra tipiškas PSIP ar išeminio insulto simptomas, tačiau labai stiprus skausmas gali staiga atsirasti dėl išsiplėtusios smegenų kraujagyslės (aneurizmos) plyšimo. **Ūminių galvos smegenų kraujotakos sutrikimą padeda įtarti 3 paprasti klausimai:**

1. Ar žmogau veidas simetriškas? Paprašyti jį nusišypsoti.
2. Ar jis gali judinti rankas ir kojas? Liepkite pakelti ir palaikyti ištiestas į priekį rankas.
3. Ar kalba aiškiai? Paklauskite jo nesudėtingo klausimo.

Jei nors į vieną klausimą atsakėte „ne“, kvieskite greitąją medicinos pagalbą.

Svarbu žinoti!

Jeigu jums ar jūsų artimajam pasireiškė į insultą panašius simptomus, kurie greitai praėjo, tai nereiškia, kad galite būti ramūs. PSIP – insulto pranašas. Po buvusios PSIP insultas ištinka per 2 paras 4-5 procentus žmonių, per 1 savaitę – apie 11 proc., per 5 metus – 24-29 proc.

✚ KAS NĖRA BŪDINGA IŠEMINIAMS GALVOS SMEGENŲ KRAUJOTAKOS SUTRIKIMAMS IR PSIP?

Skausmas. Dėl galvos smegenų pažeidimo nusilpusių rankų, kojų neskauda. Staiga atsiradęs stiprus galvos skausmas gali būti dėl smegenų arterinės aneurizmos plyšimo ir kraujavimo kaukolės viduje.

PSIP retai pasireiškia vien tik jutimo sutrikimais, ypač jeigu jie „išsibarstę“ visame kūne. Pvz., nutirpę ar šąla pirštų galiukai; nutirpusi kairė koja, dešinė ranka, plotas aplink burną ir pan.

Daug įvairių negalavimų. Pvz., viso kūno tirpimas, galvos svaigimas, širdies plakimas, „vidinis drebulys“. Juos dažniausiai sukelia stresas, emocijos, nervų sistemos jautrumas.

Galvos svaigimas dažniausiai sukeliamas vestibulinio aparato, esančio vidinėje ausyje, pažeidimo, o ne smegenų kraujotakos sutrikimo.

Į insultą panašius negalavimus (galvos svaigimą, kūno tirpimą, regos sutrikimą) gali sukelti labai aukštas kraujospūdis.

Į insultą panašius simptomus gali sukelti kitos ligos, pvz., migrena, epilepsijos priepuoliai, išsėtinė sklerozė.

80 procentų insultų galima išvengti pakeitus gyvenimo būdą ir tinkamai gydant insulto riziką didinančias ligas!

✚ NEKONTROLIUOJAMI RIZIKOS VEIKSNIAI

Amžius (po 55 metų per kiekvieną dešimtmetį insulto rizika padvigubėja).

Lytis (vyrai insultą patiria dažniau nei moterys).

Paveldėjimas (šeimoje buvę insultai, PSIP, infarktai didina riziką susirgti insultu).

Persirgtas insultas arba buvęs PSIP. Pirmaisiais metais po PSIP insulto rizika padidėja 12 kartų, palyginti su PSIP nepatyrusiais žmonėmis. Apie 35 proc. žmonių, susirgusių insultu, per savo gyvenimą patiria dar bent vieną insultą.

✚ KONTROLIUOJAMI RIZIKOS VEIKSNIAI.

Hipertenzija (padidėjęs kraujo spaudimas). Padidėjęs kraujo spaudimas mechaniškai traumuoja kraujagysles.

Prieširdžių virpėjimas. Kai širdis plaka neritmiškai, kraujas iš jos nėra efektyviai išstumiamas. „Užsistovėjęs“ nejudančiam kraujui, panašiai kaip stovinčiame upės vandenyje, kaupiasi „šiukšlės“, formuojasi kraujo krešuliai, kurie gali būti nunešami į smegenis.

Didelis cholesterolio kiekis kraujyje ir aterosklerozė. Cholesterolis yra riebalinė medžiaga, būtina ląstelių struktūrai ir funkcijoms palaikyti. Cholesterolis skirstomas į „gerąjį“ ir „blogąjį“. Padidėjęs „blogąjo“ cholesterolio kiekis nusėda arterijų sienelėse ir sukelia aterosklerozę.

Cukrinis diabetas. Cukraligė pažeidžia smulkias kraujagysles. Sergant cukriniu diabetu kartu dažnai padidėja kraujo spaudimas, cholesterolio kiekis kraujyje.

Rūkymas insulto riziką padidina dvigubai.

Alkoholio vartojimas. Nesaikingas alkoholio vartojimas didina insulto riziką 50 procentų.

Kontraceptikų vartojimas. Geriamosiose kontraceptinėse tabletėse esančios medžiagos tirština kraują ir padidina riziką susirgti insultu jaunoms moterims.

Fizinis neaktyvumas ir atsvoris. Didelis kūno svoris sunkina širdies darbą ir apkrauna visą kraujotakos sistemą.

Psichologiniai veiksniai. Stresas, nerimas, depresija, blogos gyvenimo ir darbo sąlygos didina mirčių nuo insulto ar infarkto riziką.

✚ TIKSLAS – IŠVENGTI INSULTO

Keisti gyvenimo būdą. Pradėti rūpintis sveikata niekada nėra vėlu.

Sveikai maitinkitės. Vartokite mažiau druskos (<5g/d), gyvulinių, modifikuotų riebalų. Valgykite daugiau skaidų turinčių produktų, vaisių, daržovių, riebios žuvies.

Mankštinkitės. Sveikiems žmonėms reikėtų praleisti 2,5-5 val. per sav. judant vidutiniu intensyvumu arba 1-2,5 val. judant intensyviai. Vyresni žmonės turėtų judėti, atsižvelgdami į savo sveikatos būklę.

Siekite normalaus kūno svorio.

Nerūkykite, nepiknaudžiaukite alkoholiu.

✚ KAIP IŠVENGTI ANTRŲ INSULTO

Didelis kraujo spaudimas (kraujospūdis mažinantys vaistai).

Cukrinio diabeto, viršsvorio ir padidėjusio cholesterolio koncentracija kraujyje reguliavimas (antidiabetiniai vaistai, cholesterolį mažinančių vaistų paskyrimas, svorio metimas).

Pomenopauzinė pakaitinė estrogenų terapija.

Gydymas krešumą mažinančiais vaistais.

Operacinis galvos ir kaklo kraujagyslių gydymas.