

Insulta nebūs, ja ievēros profilaksi

80% gadījumu insultu būtu iespējams novērst, ja cilvēki laikus pārbaudītu savu veselību



Anna Strapcāne

SASKAŅĀ ar Pasaules Veselības organizācijas datiem ik gadu aptuveni 1,1 miljons iedzīvotāju Eiropā piedzīvo insultu. Latvijā tie ik gadu ir ap 10 000 cilvēku. Ņemot vērā to, ka pieaug insultu skaits arī gados jauniem cilvēkiem, kā arī to, ka sabiedrība noveco un palielinās gados vecu cilvēku skaits, kas pakļauti augstam insulta riskam, tiek lēsts, ka 2025. gadā jau 1,5 miljoni iedzīvotāji cietīs no insulta. Mediķi aicina vairāk domāt par profilaksi.

Ja aplūko situāciju Latvijā, redzams, ka jau šobrīd mirstība no insulta ir 2,5 reizes augstāka uz 100 000 iedzīvotāju nekā vidēji Eiropas Savienībā. Saskaņā ar 2017. gadā veikto pētījumu par insulta aprūpi Eiropā paredzams, ka līdz 2035. gadam mirstība no insulta Latvijā pieaugs par 15%, *Dienai* norāda pacientu biedrībā *ParSirdi.lv*. Tās vadītāja Inese Mauriņa uzsver, ka insults ir nopietna sabiedrības problēma. Teju 80% gadījumu insultu būtu iespējams novērst, ja vien cilvēki laikus pārbaudītu savu veselību un rīkotos. I. Mauriņa skaidro, ka Latvijā sabiedrība arvien noveco un palielinās to cilvēku skaits, kas pakļauti insulta riskam. Lai arī biežāk no insulta cieš cilvēki gados, tas var skart arī gados jaunus cilvēkus. Tāpēc vislabākais veids, kā sevi pasargāt, ir regulāri pārbaudīt insulta riska faktorus, tostarp asinsspiedienu, pulsu, holesterīna un



▲ **LATVIJĀ** ik gadu notiek gandrīz 10 000 insultu, katru dienu mirst vidēji septiņi cilvēki. Pacientu biedrības *ParSirdi.lv* vadītāja Inese Mauriņa uzsver profilakses nozīmi. FOTO - LETA

Paredzams, ka līdz 2035. gadam mirstība no insulta Latvijā pieaugs par 15%

cukura līmeni asinīs, kā arī ievērot veselīgu dzīvesveidu.

Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrības prezidents, Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas kardiologs Kārlis Trušinskis *Dienai* atzīmē, ka viens no izplatītākajiem insulta iemesliem ir augsts asinsspiediens, ko svarīgi atklāt un lai-

kus ārstēt, lai pasargātu cilvēku no insulta. Otrs iemesls ir mirdzaritmija – saslīmšana, kuru var sekmīgi ārstēt ar medikamentiem un nepieciešamības gadījumā ar mazināzīvām procedūrām, kas krietni samazinātu insulta risku. Kardiologs uzsver, ka šogad sperts nozīmīgs solis uz priekšu – piešķirts papildu finansējums kompensējamajiem medikamentiem mirdzaritmijas pacientiem. Vienlaikus, ņemot vērā, ka pacientu skaits pieaug, būtu nepieciešams arī kopumā domāt par lielāku budžetu kompensējamajām zālēm. Tas dotu iespēju medikamentus piedāvāt plašākam pacientu lokam. Arī I. Mauriņa norāda, ka no insulta var izvairīties arī tad, ja atklāti nopietni riski, taču jautājums ir par to, vai ir pieejama ārstēšana, tajā skaitā medikamenti. Viņa piebilst, ka pacientiem ar augstu asinsspiedienu ir pieejamas valsts

Lai būtu soli priekšā insultam:

- **asinsspiedienam** miera stāvoklī ir jābūt zem 140/90 mmHg;
- **pulsam** miera stāvoklī ir jābūt ritmiskam un līdz 70 sitieniem minūtē;
- **holesterīnam** – vismaz zem 5,0 mmol/l, bet ar citiem riska faktoriem vēl zemākam;
- **cukura līmenim asinīs** (tukšā dūšā) ir jābūt 3,3–6 mmol/l;
- ikdienā daudz jākustas un jāēd veselīgs uzturs;
- jāatmet smēķēšana un jāsamazina alkohola patēriņš;
- jāizvairās no stresa.

Riska faktori, kurus nevar ietekmēt ir vecums un iedzimtība.

Insulta pazīmes – vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi.

Avots: pacientu biedrība *ParSirdi.lv*

kompensētas zāles, savukārt pacientiem ar mirdzaritmiju iespējas ir ierobežotākas. Viņiem lielākoties ir nepieciešami jaunie, inovatīvie medikamenti, kurus tikai šogad ierobežotā apmērā kompensē valsts.

I. Mauriņa uzsver arī pašu cilvēku atbildību, domājot par veselīgu dzīvesveidu. Joprojām ir situācijas, ka cilvēks pēc mikroinsulta, izejot no slimnīcas, aizdedzina cigareti, domājot, ka tagad viss ir kārtībā. Tāpat cilvēki neiet regulāri pie ārsta un nemaz nezina, ka viņiem ir augsts asinsspiediens, vai arī to neuzskata par problēmu. Cerības biedrībā liek uz plānoto «zaļo koridoru» kardioloģijā. Tas, iespējams, aizdomu gadījumā ļaus uz izmeklējumiem pacientam tikt ātrāk. Ja rindā jāgaida pat četri mēneši, cilvēkam zūd motivācija un problēmai atmet ar roku.

Diagnostikai gan nav lielas

nozīmes, ja neseko ārstēšana. K. Trušinskis pauž bažas par Veselības ministrijas ieceri, ieviešot cenu koridoru kompensējamajiem medikamentiem, samazināt zāļu cenas. Šāda ideja, no vienas puses, ir apsveicama, taču mediķi uztraucas, ka zāļu ražotāji šos nosacījumus nevarēs izpildīt un izstāsies no kompensējamo zāļu saraksta. «Ceļā uz medikamentu cenu samazināšanu mēs nedrīkstam pazaudēt ieročus, ar kuriem pacientus ārstēt,» uzsver kardiologs.

Šodien, Eiropas Insulta dienā, Latvijas Universitātē iedzīvotājus konsultēs ārsts kardioloģijas rezidents Daiņus Gilis, un ikvienam būs iespēja bez maksas noteikt cukura un holesterīna līmeni asinīs, izmērīt asinsspiedienu un pulsu. Tāpat pasākumā varēs saņemt konsultācijas par insulta riska faktoriem, simptomiem un profilaksi. ●