

## Tas jāzina par insultu

Pieņēmums, ka insults piemēklē tikai vecāka gadagājuma ļaudis, ir kļūvis aplams, jo arvien biežāk šī nelaime atrod jaunus cilvēkus. Stress, smēķēšana, alkohols, enerģijas dzērieni, svara pieaugums, pārmērīgas aktivitātes vai kūtrums – un te nu tas ir!

Insulta risks pieaug, ja lielu stresu vai slodzi darbā cenšas šķietami kompensēt ar divām dienā izsmēķētām cigarešu paciņām vai iedzeršanu vakarā un paģiru ārstēšanu ar rīta skrējieni. Piemirstot, ka organisma fiziskās un enerģētiskās rezerves nav neizmējamās, diemžēl dzīvo liela daļa jaunu ļaužu. Risku vēl vairāk palielina paaugstināts asinsspiediens un holesterīna līmenis, mirdzaritmija un cukura diabēts.

Insults jeb cerebrāls infarkts ir pēkšņs kāda smadzeņu rajona asiņu apgādes pārtraukums, kam seko smadzeņu šūnu bojāeja. Par to liecina spējš nejutīgums vai nespēks vienā rokā un kājā, arī tajā pašā sejas pusē,

### Svarīgi

► Ja pēkšņi parādās insulta pazīmes – vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi, **ĀTRI jāveic tests: jālūdz cilvēkam atsmaidīt, pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas, kā arī runāt, pasakot vai atkārtotot vienkāršu teikumu. Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot 113.**

► **Jebkura no šīm pazīmēm var liecināt par tranzistoru išēmisku lēkmi jeb mikroinsultu – stāvokli, kad laikam nav tik liela nozīme kā insulta gadījumā. Taču, ārstēšanu sākot jau pēc šīs lēkmes, iespējams līdz pat 80% samazināt varbūtību piedzīvot insultu...**

### Ātrais tests

Ja pēkšņi parādās insulta pazīmes – vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi –, jāveic

#### tests **ĀTRI\***



#### **Ā** - atsmaidi

Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtē, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav noslidējis uz leju

#### **T** - turi

Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas

#### **R** - runā

Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu

#### **I** - izsauc

Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc neatliekamā medicīnisko palīdzību, **zvani 113**

\* Starptautiskā FAST testa adaptācija

attēla dubultošanās, reibonis, stipras galvas sāpes. Vērojami runas vai saprašanas traucējumi, ko var vienkārši pārbaudīt, palūdzot cilvēkam pasmaidīt vai pateikt vienkāršu teikumu. Iespējams, cilvēks nevar vienlaikus pacelt abas rokas. Bieži vien ar grūtībām var izbāzt mēli, tā ir savilkta, novirzīta uz vienu pusi vai citādi deformēta.

Insulta gadījumā galvenais ir ātra rīcība. Parādoties kādam no insulta simptomiem, nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība. Lai glābtu mirstošās smadzeņu šūnas, cilvēkam, kurš piedzīvo insultu, palīdzība specializētajā medicīnas iestādē jāsaņem 3–3,5 stundu laikā.

– *Akūta insulta gadījumā neatliekamā palīdzība – trombolīzi, trombektomiju, sten-tēšanu – spēj sniegt tikai specializētās insulta vienības un tikai pirmajās četrarpus stundās, tāpēc slimnīcā jānonāk vēl ātrāk, – paskaidro Latvijas Insulta biedrības valdes priekšsēdētāja, neiroloģe **Evija Miglāne**. Šis insulta vienības, kurās pēc noteiktas shēmas darbojas dažādu nozaru speciālisti – neirologu, intensīvās terapijas ārstu, radiologu, ķirurgu, invazīvo radiologu, rehabilitācijas speciālistu – komanda, ir izveidotas lielākajās Latvijas slimnīcās, lai palīdzību varētu sniegt laikus. Pārējās veselības aprūpes iestādēs vai pārsniedzot laika logu, vairākumā gadījumu iespējams saņemt tikai sekundāro palīdzību un galvas un kakla asinsvadu funkcionālu*

### Uzziņa

- Išēmiska insulta (87% gadījumu) lemesis ir asinsvadu nosprostošanās ar trombu, embolu vai nepietiekams asiņu plūsmas spiediens smadzenēs.
- Hemorāģisku insultu (13% gadījumu) izraisa spontāns asinsizplūdums smadzenēs.

izmeklēšanu – doplerogrāfiju, kā arī dator-tomogrāfiju, magnētisko rezonansi galvas smadzenēm u.tml.

Jo ātrāk sāks ārstēšanu, jo labāki ir rezultāti un mazāks invaliditātes risks pēc pārciesta insulta. Kavējoties ir lielāka varbūtība, ka smadzeņu bojājums būs paliekošs. Trešdaļa insulta pacientu izveseļojas, trešdaļa kļūst invalīdi, vēl viena trešdaļa mirst.

Ne mazāk svarīgs ir rehabilitācijas process, kas insulta slimniekam mājās nepieciešams pēc ārstēšanās stacionārā. Tas nozīmē fizioterapeitu un ergoterapeitu palīdzību noteiktu laiku pēc izrakstīšanās no slimnīcas. Ja pacientam ir ieteikta mājās rehabilitācija, to apmaksā valsts. Insulta gadījumā pašam nav jāsedz arī izmeklēšana un dārgā ārstēšana – iekasēs tikai pacienta iemaksu. **PL**