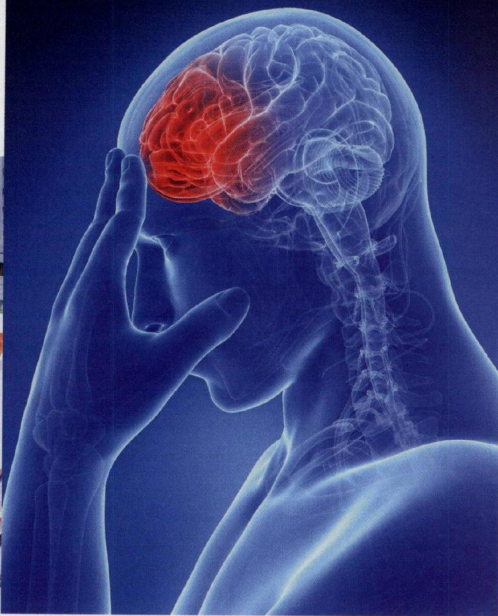




LAURA MANGULE

Kā sadzīvot ar insulta sekām

INSULTS VIENMĒR PIEMEKLĒ PĒKŠŅI – ARĪ VESELS, AKTĪVS, DARBSPĒJĪGS CILVĒKS VIENĀ MIRKLĪ VAR TIKT PARALIZĒTS. TAS IR MILZĪGS PĀRSTEIGUMS GAN PAŠAM PACIENTAM, GAN VIŅA TUVINIEKIEM, KURIEM JĀSASKARAS AR EMOCIONĀLĀM, FIZISKĀM UN FINANSIĀLĀM GRŪTĪBĀM. NERETI PILNĪBĀ JĀMAINA DZĪVESVEIDS, LAI PIELĀGOTOS SLIMNIEKA APRŪPEI. KĀ SADZĪVOT AR INSULTA SEKĀM? PADOMUS SNIEDZ NEIROLOĢE ILGA ĶIKULE.

Speciālistes pieredze liecina, ka būtībā ārstu aprūpē nonāk ne tikai insulta pacients, bet arī viņa ģimenes locekļi un tuvinieki. “Pirmām kārtām tas ir milzīgs stress: cilvēks vakar bija vesels, bet šodien – paralizēts, guļošs. Pacientiem pēc insulta var būt kustību traucējumi, līdz ar to viņi ir ierobežoti savās parastajās aktivitātēs. Ārsts izvērtē, vai cilvēks pēc insulta pārciešanas spēj līdzdarboties, un pielāgo rehabilitācijas programmu. Tad tiek vērtēta ārstēšanas procesa dinamika, iesaistīti sociālie darbinieki, rehabilitologi, fizioterapeiti, ergoterapeiti, logopēdi. Iespēju robežās pacienti tiek novirzīti uz sociālajiem dienestiem un sociālajām aprūpes iestādēm,” skaidro Ilga Ķikule. “Insults nereti beidzas ar nāvi, bet, ja zina slimības pazīmes, cilvēku laikus nogādā stacionārā un uzsāk specifisko ārstēšanu, invaliditāti iespējams mazināt. Svarīgi ir rīkoties ātri.”

KOMANDAS DARBS

“Ir pacienti, kuri pēc insulta atkopjas, un ir arī tādi, kas neatkopjas un paliek aprūpējam. Tas atkarīgs no slimnieka vecuma, insulta cēloņa, apjoma, lokalizācijas. Pilnīgi bez sekām neiztieks nekad, jo insults ir smadzeņu bojājums. Atkopšanās var ilgt vairākus mēnešus, pusgadu, gadu. Rehabilitācijas laikā nepieciešama paša pacienta, viņa aprūpētāja, kā arī medicīniskā personāla aktīva līdzdalība. Insulta slimnieka ārstēšana un aprūpe ir komandas darbs,” atgādina neiroloģe.

“Insulta laikā iet bojā smadzeņu šūnas, neironi, smadzeņu šķiedras. Rehabilitācijas mērķis ir funkcionālo spēju atjaunošana, lai pacients kļūtu pēc iespējas neatkarīgāks no apkārtējiem. Rehabilitācijā ietilpst fizioterapija – kustību terapija, līdzsvara koordinācijas, gaitas uzlabošana, ergoterapija – zudušo spēju atjaunošana, logopēdija, vides pielāgošana, nodrošinot arī īpašu aprīkojumu un veicot pārkārtojumus mājās.” Rehabilitācijas programmas mērķis ir palīdzēt slimniekam pēc insulta pielāgoties jaunajai dzīvei un atgūt agrāko spēju būt patstāvīgam. Tomēr tā nevar likt atbrīvoties no trūkumiem vai labot neiroloģisko defektu.

KAD IESAISTĀS TUVINIEKI

“Pirmās 24 stundas pacientam ir miera un atpūtas režīms, bet tālāk jau notiek pielāgota aktivizēšana. Pēc izrakstīšanās no slimnīcas atkopšanās process jāturpina ģimenes ārstam un ģimenes locekļiem.

Sākumā tuviniekiem ir bail, ka ar savu darbību viņi slimniekam var nodarīt kaut ko sliktu, jo cilvēks var būt paralizēts, bez valodas, nesaprast notiekošo. Radinieki var būt neziņā un neizpratnē, kā rīkoties,” atzīst neiroloģe. “Pacients stacionārā neatrodas ilgāk par 10 dienām, tāpēc šajā laika posmā jāsaprot, kas darāms. Pirmajās dienās notiek pārrunas ar ārstu, kurš sniedz prognozes un norādes par atkopšanās gaitu, nepieciešamo palīgierīču nomas iespējām. Ja vajadzīga sociālā palīdzība, iesaistās sociālais darbinieks un radiniekiem izskaidro aprūpes iespējas.”

Ģimenei jāsaprot, ka tās spēkos ir veicināt pacienta atlabšanu, palīdzot veikt rehabilitāciju un plānojot dienas režīmu. Tikpat būtisks ir emocionālais atbalsts, pastāvīgs uzmuntrinājums, iedrošinājums, liekot saprast, ka ģimenei un draugiem viņš ir vajadzīgs. Speciālists ar pacientu strādā noteiktu laika sprīdi, bet tuvinieki var būt blakus visu dienu, līdz ar to ir svarīgi, lai ģimene prastu palīdzēt. Ļoti nepieciešams uzturēt možu un optimistisku gaisotni – tas nav pa spēkam jebkurai, jo aprūpētais ikdienā sastopas ar lielām grūtībām.

LIELĀKĀ PROBLĒMA – FINANCES

“Aprūpējamu pacientu nepieciešams barot, mazgāt, grozīt, sekot līdzī vēdera izejai, mainīt pamperus, uzmanīt, lai viņš ik pēc divām stundām mainītu pozīciju – uz viena sāna, otra sāna, pussēdus, sēdus, guļus,” skaidro speciāliste. “Iespējas pacientu nogādāt rehabilitācijas iestādēs ir minimālas, jo jāgaida garās rindās, valsts apmaksāto vietu ir ļoti maz. Ir iestādes, kas nodrošina rehabilitāciju mājās. Turklāt būtisks faktors ir finanses – insulta pacients izmaksā ļoti dārgi, arī mājas aprūpē. Ja radniekam jāstrādā, jāmeklē cilvēks, kurš var palīdzēt aprūpēt slimnieku. Tā ir liela problēma. Aprūpē iekļautas visas dzīvības uzturēšanas funkcijas, kurām jāseko līdzī. Ja pacientam ir rehabilitācijas potenciāls, bet ģimenei nav finansiālo iespēju, potenciāls pilnībā netiek izmantots, neiroloģisko funkciju spējas tik labi neatjaunojas,” secina ārste. “Mēs varam sniegt ieteikumus, kā rīkoties, bet neskatāties nevienam makā un nevaram spriest, vai ģimene finansiāli varēs atļauties visas nepieciešamās procedūras.”

konsultante

36,6C

ILGA KIKULE,
Rīgas Austrumu klīniskās
universitātes slimnīcas
neiroloģe,
neirosonoloģe



Finanšu trūkums medicīnā ir valstiska problēma. Vislielākās problēmas rodas ar aprūpējamiem pacientiem. Nereti ir konfliktu situācijas – radinieki nespēj uzņemties rūpes par pacientu, taču arī slimnīcai nav pienākuma slimnieku paturēt. Lielu slogu izjūt sociālais darbinieks, kurš cenšas piedāvāt iespējas, bet ne visas ir valsts apmaksātas, līdz ar to daudz kas atkarīgs no radnieku finansiālajām iespējām. “Insulta pacients izmaksā dārgi gan ģimenei, gan valstij,” secina ārste. ▶

► EMOCIONĀLAIS SLOGS

Slimnieks nevēlas kļūt par nastu tuviniekiem, taču bez viņu palīdzības nevar iztikt. Pacients var iesaistīt sevi, just bailes, apjukumu, kaunu, bezpalīdzību, var rasties depresija, miega traucējumi, vienaldzība, emocionāli traucējumi. Cilvēks var skumt vai, tieši otrādi, būt neizprotami jautrs vai viegli aizkaitināms. Visas šīs emocijas insultu pārcietušais nespēj apvaldīt, tāpēc tuviniekiem jābūt saprotošiem. Neiecietība situāciju tikai sarežģī, padziļina depresiju un neveicina atveseļošanos. Pat ja slimnieks nespēj runāt, viņš parasti spēj aptvert apkārt notiekošo, līdz ar to ļoti būtiska ir komunikācija. Gadījumos, kad emocionālie traucējumi ietilpst, palīdzēt var psihoterapija.

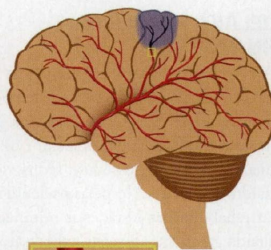
Insulta pacienti ir ierobežoti savās aktivitātēs un nespēj veikt darbu, ko iepriekš darījis bez piepūles. Līdz ar to pēkšņo pārmaiņu dēļ daudzi izvirās no sabiedrības. Latvijā pastāv biedrība *Par sirdi* un insultu pārcietušo cilvēku un viņu radnieku psiholoģiskā atbalsta biedrība *VTGOR*, kurā iespējams gūt atbalstu. Insulta slimnieka aprūpētajam jāatceras, ka viņam jāgādā arī pašam par sevi. Nevajag baidīties lūgt palīdzību citiem, jo jebkurš atelpas brīdis ir nozīmīgs. Emocionālo spriedzi mazīna pastaigas, fiziskas nodarbes, masāžas un citas nomierinošas procedūras, darbības, kas sagādā prieku un tādējādi mazīna ikdienas stresu. Jācenšas saskatīt pozitīvo – jānovērtē jebkurš slimnieka sasniegums un kopā pavadītais laiks.

KĀ PAZĪT INSULTU

Ja cilvēku skāris insults, bez kavēšanās jāsauc ātrā palīdzība. Pacientu var mulsināt tas, ka ķermenī neizjūt sāpes, bet rodas dažādas neparastas sūdzības. "Ja cietusi dominantā smadzeņu puslode, kas vairākumā gadījumu ir kreisā, var rasties runas traucējumi, nespēja izteikties vai neizpratne par otras personas teikto. Var attīstīties vienas ķermeņa puses nespēks, nejutīgums, notīrums. Piemēram, no rokām var izkrist krūze vai zobu birste, slimnieks pēkšņi nevar paiet vai nokrist," skaidro speciāliste. "Tad cilvēkam jāliek pasmaidīt, jānovērtē sejas simetrisks, vai viena puse nav noslīdējusi. Jāpācē abas rokas – ja viena no tām necējas vai nav iespējams noturēt, tas arī var liecināt par insultu. Visbeidzot jāliek personai runāt un jāvērtē, vai cilvēks saprot teikto un var atbildēt.

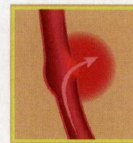
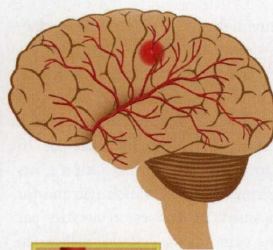
Insultu var pazīt arī pēc trulām galvassāpēm, sliktas dūšas, vemšanas, reiboņa vai

Išēmisks insults



Asinsvadu nosprostojums

Hemorāģisks insults



Asinsvadu plīsums

INSULTA VEIDI

Išēmisks insults rodas, ja asinsvads nosprostojas, līdz ar to ir traucēta asiņu piegāde kādai smadzeņu daļai (smadzeņu infarkts).

Hemorāģisks insults rodas, kad asinsvads plīst un veidojas asinsizplūdums smadzeņu vielā vai smadzeņu apvalkos. Tas bieži vērojams slimniekiem ar augstu asinsspiedienu.

redzes zuduma. Ja cilvēkam ir pēkšņs galvassāpes, nekavējoties jāsauc ātrā palīdzība, jo var būt arī cita nopietna slimība. Turklāt, zvanot ātrajai palīdzībai, jānorāda, ka pacientam ir insults, lai mediķi spētu attiecīgi reaģēt. Šādā situācijā ļoti svarīgs ir laiks – jāzina, cikos sākusās insulta pazīmes," uzsver neiroloģe.

Katram insulta veidam ir savas ārstēšanas metodes, tāpēc obligāti jāvērsas pie ārsta.

VECUMĀ – BIEŽĀK

"Pieaugot vecumam, insulta risks palielinās. Pēc 55 gadu vecuma tas divkārtojas katru desmitgadi. Šī slimība biežāk skar vīriešus. Arī rase ir viens no riska faktoriem – afroamerikāņi ar insultu slimo biežāk. Būtiska nozīme vēl ir ģenētikai, kura visbiežāk vainojama, ja insults skāris gados jaunu pacientu," skaidro neiroloģe.

Citi faktori, kas ietekmē insulta attīstību

- Paaugstināts asinsspiediens
- Sirds ritma traucējumi – aritmija, mirdzaritmija
- Ateroskleroze – asinsvadu sašaurināšanās
- Paaugstināts holesterīns
- Cukura diabēts
- Mazkustīgums

- Liekais svars
- Smēķēšana
- Pārmērīga alkohola lietošana
- Stress

- Nepareizs uzturs

Insults ir komplikācija visām kaitēm, kurām cilvēks dzīves laikā nav pievērsis uzmanību.

KĀ IZVAIRĪTES NO INSULTA

"Par insulta profilaksi jādomā jaunībā! Nepieciešams izvērtēt savu dzīvesveidu – ikdienā vismaz pusstundu atvēlēt fiziskām nodarbēm, nebraukt ar sabiedrisko transportu vai automašīnu, bet ar divriteni vai iet kājam. Jaseko līdzī uzturam – vajag ierobežot sāls daudzumu, treknos piena produktus, biežāk ēst augļus un dārzeņus. Vismaz reizi gadā jānododas pie ģimenes ārsta un jāveic nepieciešamie izmeklējumi. Ja pastāv kāds insulta riska faktors, veselībai jāseko līdzī vēl rūpīgāk – jāizmeklē asinsvadi, jāregulē asinsspiediens. Ja cilvēkam ir mirdzaritmija, regulāri jālieto atbilstīgi medikamenti," atgādina neiroloģe. "Insults var skart jebkuru no mums jebkurā vecumā, un jāsaprot, ka riska faktori ar gadiem pieaug. Katram pašam jā rūpējas par savu veselību, tajā pašā laikā baudot dzīvi."