




# PASAULES INSULTA DIENAS ZIŅAS

## 80% no insulta riskiem var novērst!

Lai arī statistika nav iepriecinoša, un ik dienu gandrīz 20 cilvēki Latvijā saslīgst ar insultu, ir svarīgi apzināties, ka ļoti daudzos gadījumos mūsu spēkos ir pasargāt sevi no šīs postošās slimības un tās sekām. Atzīmējot Pasaules Insulta dienu 29.oktobrī, vēlamies atgādināt par biežākajiem insulta riska faktoriem, no kuriem aptuveni 80% varam novērst, veicot izmaiņas savā dzīvesveidā un regulāri pārbaudot savu veselību.

Insulta riska faktori:

-  Riska faktori, ko var ietekmēt jeb samazināt - augsts asinsspiediens un paaugstināts holesterīna (sevišķi zema blīvuma holesterīna) līmenis asinīs, kā arī mirdzaritmija aritmija, 2.tipa cukura diabēts. Liela nozīme insulta novēršanā ir veselīgam dzīvesveidam. Riska faktori, kas saistīti ar dzīvesveidu, ir smēķēšana, nepietiekama fiziska aktivitāte, aptaukošanās, nepareizi ēšanas paradumi, pārmērīga alkohola lietošana.
-  Mūsdienās arvien lielāka loma sirds un asinsvadu slimību veicināšanā ir stresam un viedierīcēs pavadītajam laikam. Tāpēc pavadiet vairāk laika svaigā gaisā, atpūšaties un neaizmirstiet par veselīgu miegu!
-  Riska faktors, ko diemžēl nevar ietekmēt, ir vecums, tomēr ar insultu var saslimt jebkurā vecumā. Tāpēc konsultējieties ar savu ārstu un pasargājiet sevi no šīs nopietnās slimības!

## Sargiet sirdi – izglābiet smadzenes!



Visbiežāk insultu izraisa ilgstoši neārstēts paaugstināts asinsspiediens jeb hipertensija, savukārt viens no bīstamākajiem insulta riska faktoriem ir mirdzaritmija.

Cilvēkam ar mirdzaritmiju sirds priekškambari nevis ritmiski saraujas, bet trīc jeb mirgo. Tā rezultātā asinis lēnāk nokļūst no sirds priekškambariem kambaros, un tas var veicināt trombu rašanos. Trombi var izkļūt no sirds, nonākt smadzenēs, nosprostot artērijas un pārtraukt asinsapgādi, izraisot insultu.

Visvieglāk atpazīstamā un izplatītākā pazīme, kas liecina par mirdzaritmiju, ir neregulārs jeb neritmisks pulss. Ja jūtat, ka pulss miera stāvoklī ir neritmisks vai ātrs (par normālu pulsu uzskata 60-70 sitienus minūtē), tad noteikti jāvēršas pie ārsta un jāpārbauda veselība.

Svarīgi, ka mirdzaritmija var skart arī jaunus cilvēkus, tāpēc ikvienam vajadzētu pievērst šai pazīmei uzmanību, lai izvairītos no bīstamām sekām. Mūsdienās, pateicoties medicīnas un tehnoloģiju attīstībai, ar mirdzaritmiju var sekmīgi tikt galā. Tāpēc – pārbaudiet savu pulsu un konsultējieties ar savu ārstu!

### Kā atpazīt insultu?

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

#### tests **ĀTRI\***

##### **Ā – atsmaidi**

Lūdzu cilvēku pasmaidīt un novērtēt, vai sejas vienā pusē acu vai mutē 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 neatliekamo medicīnisko palīdzību, **zvani 113**

\*Starptautiskā FAST testa adaptācija

### Kādiem jābūt sirds veselības skaitļiem?



**Asinsspiediens ir 120/80 mmHg**

Par paaugstinātu tiek uzskatīts asinsspiediens virs 140/90 mmHg.



**Pulss miera stāvoklī ir 60 līdz 80 sitieni minūtē**

Par pārtrīnātu sirdsdarbības frekvenci miera stāvoklī tiek uzskatīts pulss virs 85 sitieniem minūte



**Cukura līmenis asinīs (tukšā dūšā) ir zem 5,5 mmol/l**

Cilvēkiem ar diagnosticētu cukura diabētu, saņemot terapiju, normāls cukura līmenis ir 6,1 - 6,9 mmol/l.



**Ķermeņa masas indekss ir 18,5 - 24,9**

Formula:  $\text{KMI} = \frac{\text{svars(kg)}}{\text{augumu (m)}^2}$

Jums ir lieka ķermeņa masa, ja:

$\text{KMI} = 25 - 29,9$ . Jums ir aptaukošanās,

ja:  $\text{KMI} > 30$



**Holesterīns ir zem 5,0**

**mmol / l**: triglicerīdu līmenis (tautas valodā - parastie tauki) ir zem 1,7 mmol / l

ZBLH līmenis ir zem 3 mmol / l.

**Cilvēkam ar kādu no sirds un asinsvadu slimībām ZBLH vērtību ir jābūt zem 1,4 mmol / l.**

Vairāk par to, kā pasargāt sirdi un smadzenes, lasiet:

[www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)