

## INSULTO PROFILAKTIKA

- **Nerūkyti.** Rūkymas sumažina deguonies kiekį kraujyje bei pažeidžia ir susilpnina arterijų sienes.
- **Nevartoti** daugiau negu vieną alkoholinio gėrimo vienetą per dieną (pvz. maža taurė balto vyno (8-9 proc.)).
- **Užsiimti aktyvia fizine veikla** mažiausiai 30-60 min. per dieną, 5 kartus per savaitę (mankštos užsiėmimai, spartus ėjimas, važiavimas dviračiu, lipimas laiptais, šiaurietiškas ėjimas, plaukimas, bėgimas, joga...).
- **Išlaikyti kūno masės indeksą žemesnį nei 25.**

$$KMI = \frac{\text{Masė (kg)}}{(\text{Ūgis (m)})^2}$$

- **Juosmens apimtis:**
  - vyrams mažesnė kaip 94 cm,
  - moterims mažesnė kaip 80 cm.
- **Gydymas statiniais**, siekiant sumažinti MTL cholesterolio koncentraciją mažiau nei 2,5 mmol/l (labai didelės rizikos pacientams – mažiau nei 1,8 mmol/l).
- **Arterinis kraujo spaudimas** <130/80 mmHg.
- **Sergantiesiems cukriniu diabetu** patariama tinkama ligos kontrolė ir gydymas, kad glikozilinto hemoglobino (HbA1C) būtų mažiau nei 6,5 %.

### ▪ Mitybos rekomendacijos:

- Riboti sūraus maisto vartojimą.
- Mažinti gyvulinės kilmės riebalų kiekį.
- Valgyti daugiau šviežių vaisių ir daržovių.
- Sočiuosius riebalus patartina keisti nesočiais, augaliniais riebalais: alyvų, rapsų, kukurūzų, saulėgrąžų aliejus.
- Vartoti kuo daugiau produktų, turinčių omega-3 riebiųjų rūgščių: upėtakis, vėgėlė, kalmarai, austrės, šaltųjų jūrų žuvis (menkė, lašiša, plešnė, tunas).
- Liesa mėsa, triušiena, žvėriena, vištiena ar kalakutiena be odelės.
- Liesas pienas, kefyras, rūgpienis (0,2 - 1%), jogurtas (0,3 - 1%), varškė, varškės sūris (<13%), kiaušinių baltymas.



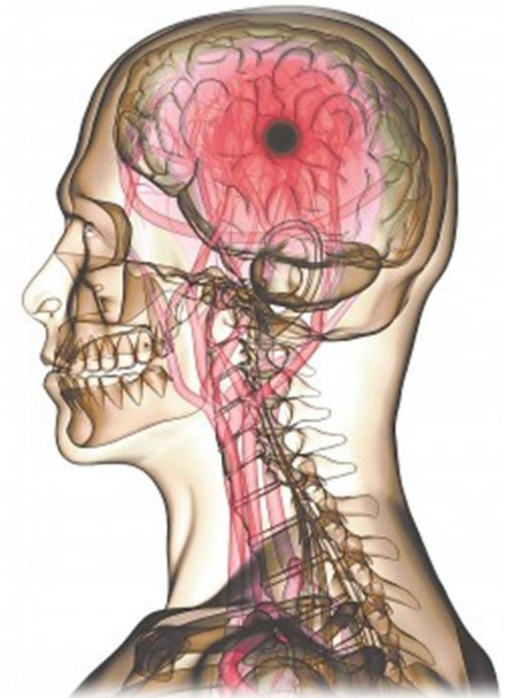
- **Venkite streso**, laikykitės darbo ir poilsio režimo, mokykitės atsipalaiduoti.
- **Reguliariai lankykitės pas gydytoją** ir laikykitės jo rekomendacijų.
- **Nenutraukite rekomenduotų medikamentų vartojimo, nepsitara su gydytoju.**

Pagal metodinę literatūrą parengė  
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas  
(8 347) 50601, [www.kedainiupspc.lt](http://www.kedainiupspc.lt)



Kėdainių  
pirminės sveikatos priežiūros centras

# INSULTAS



Požymiai

Pirmoji pagalba

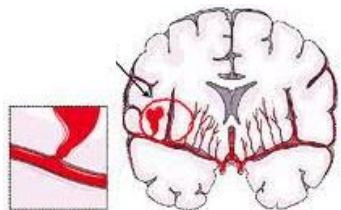
Profilaktika

## KAS YRA INSULTAS?

Ūminis galvos smegenų kraujotakos sutrikimas, kurio metu žūva galvos smegenų ląstelės.

### Skiriami du pagrindiniai galvos smegenų kraujotakos sutrikimų tipai:

1. **išeminiai**, kai galvos smegenis maitinanti kraujagyslė užsikemša,
2. **hemoraginiai**, kai plyšta galvos smegenis maitinanti kraujagyslė ar jos išsiplėtimas – aneurizma, ir kraujas išsilieja į smegenis arba aplink jas.



### DIDESNĖ RIZIKA PATIRTI INSULTĄ:

- turintiems aukštesnį kraujospūdį;
- sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis;
- sergantiems ateroskleroze;
- esant vyresnio amžiaus;
- turintiems vieną ar kelis šeimos narius, patyrusius insultą;
- vartojantiems daug riebių, sūrių patiekalų, rūkantiems ir vartojantiems alkoholį;
- mažai judantiems, nesportuojantiems;
- sergantiems cukriniu diabetu;
- turintiems antsvorį ir nutukusiems asmenims.

## INSULTO POŽYMIAI

- **Staigus veido raumenų, vienos kojos ar rankos aptirpimas, nejautrumas.** Kartais pacientą ištinka viso kūno paralyžius, jis negali pakelti rankos ar kojos. Neretai pasikeičia veido simetrija – viena pusė nukara, sunkiau kalbėti ir šypsotis.
- **Staigus kalbos ar gebėjimo suprasti kalbą praradimas.** Pacientui kyla bendravimo problemų, nepavyksta sudaryti logiškų sakinių, jis atrodo sutrikęs ir nesupranta, kas jam sakoma.
- **Staigus regos praradimas arba sutrikusi rega,** dažniausiai bėdos ištinka vieną akį.
- **Sutrikusios joslės** – oda tampa nejautri. Gali sutrikti ir uoslė bei klausa.
- **Staigus pusiausvyros ir koordinacijos sutrikimas,** pykinimas, vėmimas, karštis ar trumpalaikis sąmonės netekimas.
- **Ūmus ir intensyvus galvos skausmas,** atsiradęs be jokios priežasties, pacientas gali prarasti sąmonę.
- **Smarkus galvos svaigimas.**
- **Refleksų sutrikimai, sunkumas ryjant.**

## PIRMOJI PAGALBA



- **Nedelsdamas skambink** skubios pagalbos telefonu 112 ir kviesk greitąją pagalbą. Šiuo atveju kiekviena minutė yra aukso vertės.
- **Skubiai guldyk** ligonį į horizontalią padėtį, galvūgalį pakelk aukščiau ir pasirūpink, kad nukentėjusiajam nepritrūktų oro (atsagstyk apykaklę, kt.).
- **Įsidėmėk laiką,** kai pastebėsi pirmuosius ligos požymius. Ši informacija pravers gydytojui, skiriant gydymą.
- Jei pradėjo trikti gyvybinės ligonio funkcijos, nelauk medikų ir **pradėk gaivinimą** – dirbtinį kvėpavimą, širdies masažą 2:30 santykiu.
- **Neignoruk ligos simptomų.** Net jei insulto simptomai pasireiškė silpnai ar vos vienas iš jų, skubiai pasirūpink ligoniu.

