

Инсульт: алдын алу мен алғашқы көмек

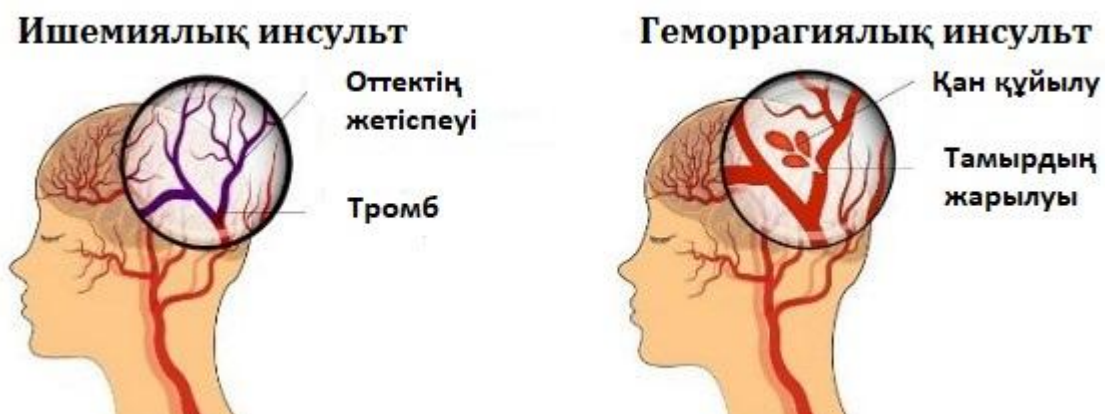
29 қазан – Дүниежүзілік инсультпен күрес күні

Жыл сайын инсульт бірнеше миллион жанды о дүниеге аттандырып жатыр. АҚШ-тың өзінде 40 секундта бір инсульт орын алады.

Ал елімізде жыл сайын 40 мың адам инсульт тырнағына іліксе, 5 мыңы алғашқы 10 күнде қайтыс болады. Олардың ішінде 53 % ерлер қауымы болса, 47%-ы әйел адамдары. 41-60 жас аралағындағылар осы дерттің торына түсетін қауіпті топқа кірсе, 61-70 жас одан кейінге орынға жайғасқан. Ал 71 жастан жоғарыларда 28 %, 16-40 жас аралығындағылардың көрсеткіші – 4%.

Инсульт дегеніміз не?

Инсульт ми қан айналымындағы проблемадан туындайды. Геморрагиялық инсульт – ми қантамырының бірінің үзілуі, түйілуі немесе тығындалуы, ал ишемиялық инсульт – тамыр өз қабырғасының тұтастығын сақтағанымен, қанның ағымы тромбымен түйілуіне немесе тығындалуына байланысты тоқтап қалуы.



Екі жағдай да жақсылыққа әкелмейді. Біріншісінде жоғары қысымды көтере алмаған қан тамыры жарылып, ми заттегіне келіп түседі. Құйылған қан миды басып, оны ісіріп, бір бөлігін жансыздандырады. Бұл инсульт көбіне ауыр, депрессиялы күндерден соң тууы ықтимал. Кешкілік бас жарылып кетердей қатты ауырып, заттар қызыл түсті боп көріне бастайды. Лоқсып, құсуға дейін барады. Соққының осындай алғашқы белгілерінен соң, науқаста қимыл-қозғалыс, сезгіштік, сөйлеу қабілеттері бұзылып, естен танып, комадан бір-ақ шығуы мүмкін. Ал ишемиялық инсульт қантамырлардың бітелуіне байланысты жүрек, бүйрек, ми инфарктісіне жеткізеді. Оған әсер ететін факторлардың ішінде стресс, ауа қысымының құбылмалылығы, қажу, шаршау, ішімдік, артық салмақ, қандағы қант деңгейінің көтерілуі бар. Бұл инсульт көбінесе қарт адамдарда кездесіп жатады.

Жалпы, статистикада: инсультке шалдыққандардың 31%-ы арнайы күтімге зәру болса, 20%-ы өздігінен жүруден қалады, тек 8% науқастар ғана ұзақ реабилитациядан кейін қалыпты өмірге оралуы мүмкін екені айтылады. Бір қиыны – инсультті алдын-ала болжау. Қазір күліп отырған адам бірнеше минуттан соң жедел жәрдем шақыруға жағдайы келмеуі мүмкін.

Қандай адамдарда инсультке шалдығу қаупі жоғары?



- Гипертониядан зардап шегетіндер;
- Жүректе дерті барлар (мәселен, жүрек жетіспеушілігі немесе жүрек ырғағының бұзылысы);
- Қант диабетіне шалдыққандар (диабет тамырларға зақым келтіреді, қан құйылу қаупін жоғарылатады);
- Артық салмақтың болуы;
- Белгілі бір препараттарды қабылдау. Олардың кейбірі эстрогеннің деңгейін өзгертеді (мысалы, жүктілікке қарсы дәрі);
- Қимыл-қозғалыстың жетіспеуі;
- Қанда холестерин деңгейінің жоғарылауы;
- Шылым шегетіндер;
- Ұйқы кезіндегі апноэмен зардап шегетіндер;
- Жасы 55-тен асқандар. Осы жастан асқаннан кейін әр он жыл сайын инсультке шалдығу қаупі өсе береді.
- Өкініштісі, инсульт отбасылық дәстүрге ие, яғни жақындары осы

ауруға тап болғанның басқа да туысына кесел өтуі ықтимал;
- Ер адамдар, ал әйелдерде инсультке шалдығу көрсеткіші айтарлықтай төмен.

Инсультты дер кезінде анықтай білсе, оның салдарынан туындайтын көптеген проблемалардың жолын кесуге болады. Инсульттан кейінгі 3-6 сағат, яғни «терапиялық терезеде» – медициналық көмектің пайдасы орасан зор. Бірақ, көптеген адамдар инсульттің алғашқы белгілеріне назар аудармай, өте шығатын тағы бір бас ауруы ғой деп қабылдап, маңызды сағаттарын желге ұшырып жатады. Сол себепті, бұл аурудың алғашқы белгілерін білу өте маңызды.

Инсульттің негізгі белгілері:

- бірден бас қатты ауырады;
- адам есінен танады;
- тепе-теңдікті ұстау мүмкін емес, адам нық жүре алмайды;
- бір жақ толығымен ұйып қалады;
- сөйлеуде қиындықтар болады, бірде-бір сөзі түсінікті болмауы мүмкін;
- көздің көруі нашарлайды, кейде екі көз де көруден қалады;

Ол нақты инсульт екенін қалай білеміз?

Күдіктенген адамыңыздан бірнеше оңай қимыл-қозғалыс жасауды өтініңіз:

- **Күлу.** Егер адам жымия алмаса немесе тек бір жаққа қарай жымиса, тез арада дәрігер шақырыңыз.

- **Сөйлесу, жауап беру.** Ол адамнан сұрағыңызға толық жауап беруін не қысқа өлең жолдарын қайталауды сұраңыз. Инсульттан соң, артикуляция бұзылуынан адам сөзі анық шықпайды.

- **Тілін шығару.** Егер адам оны жасай алмаса, не тіл тек бір жақа қарай қисайып тұрса, бұл нақты инсульт.

- **Екі қолын бірдей көтеру.** Адам инсульт кезінде екі қолын бірдей басқара алмайды. Сол сияқты екі қолын алға қарай создырыңыз. Егер біреуі өзіне бағынбай төмен құлай берсе, бұл инсульттың белгісі.

- **Смс жазу.** Генри Форд ауруханасының зерттеушілері инсульттің басқа белгілері кездеспейтін адамдардың хабарламаны жазғанда түсініксіз, мағынасыз сөздерді тере беретінін анықтапты. Бірақ, өздері оны байқамайды екен.

Егер адам осы аталғандардың кез келген біреуін жасай алмаса, жедел жәрдем нөмерін тере беріңіз.



Егер адамда инсульт болса, не істемек керек?

Алдымен, жедел жәрдем шақырыңыз. Міндетті түрде, медицина қызметкерлерін алғашқы көріністен хабардар етіңіз, оның есінен танғанын, тепе-теңдік жоғалтқанын, бір қолын көтере алмай жатқанын айтыңыз. Инсультта кәсіби мамандардың көмегі қажет.

Жедел жәрдемді шақырған соң, науқасты жастыққа жатқызып, тар киімдерін шешіп, есік-терезені ашып, таза ауамен қамтамасыз етіңіз. Су не тамақ беріп жүрмеңіз, себебі, органдардың функциясы бұзылуна орай, оны жұту аса қиындық тудырады. Егер мүмкіндік болса, артериалды қысымын өлшеңіз. Егер жоғарылап кетсе, күнделікті оны түсіру үшін қабылдайтын дәріні беріңіз. Ондай препарат жоқ болса, ештеңе бермеңіз.

Инсульт профилактикасы қандай?

1. Дене салмағын қадағалау қажет

Артық салмақ бірнеше инсульт факторларын тудыратын қауіптің белгісі. Оның кесірінен артериалды қысым көтеріліп, жүрек-қан тамыр аурулары туындап, диабет дамуы ықтимал. 4-5 келі жоғалтудың өзі сізден көптеген қауіп-қатердің бұлтын сейілтеді.

2. Көбірек көкөніс пен жеміс-жидек пайдаланыңыз.

Көкөністер қан қысымын төмендетуге, тамырдың иілгіштігін жақсартуға әсер етеді. Ал бұл өз кезегінде инсульттың ең дұрыс профилактикасы болмақ.

3. Темекіден бас тартыңыз

«Анда-санда шегемін» деген сөз де ақталуға жатпайды. Ол белсенді шылым тартатындар секілді тамырлардың жұмысына аса кедергі келтіреді.

4. Жаттығыңыз

Физикалық белсенділік инсульттың барлық түрінің дамуын төмендетеді. Әсіресе, аэробты жаттығулардың пайдасы көп: жүру, жүгіру, суға жүзу, велосипед айдау, жүктемесі аздау фитнес...

Күн сайын кем дегенде 30 минут ілгерідегі жаттығуларды жасап жүріңіз. Бұл -салмақты азайтып, толық қан айналымын жақсартып, стресстен арылтады.

5. Ішімдікті рационнан сызып тастаңыз

Спирттік суындар артериалды қысымды көтеруші фактордың бірі.

6. Трансмайларды аз қолданыңыз

Трансмайлар тамырлардағы бос аралықты азайтады. Ол - тромбтың пайда болуының алғашқы түрткісі. Сол себепті, фастфуд, чипсы, крекер, маргарин секілді тағамдарды азырақ қолдануға тырысыңыз.

7. Артериалды қан қысымын бір қалыпта ұстаңыз

Қысымды 130/80-ге дейін жеткізбеңіз. Егер мұндай жағдай бола қалса, терапевттің консультациясын алғаныңыз жөн.

8. Диабет - қауіпті!

Диабеттің қаншалықты қауіпті екенін біле тұра науқастар өз деңгейінде күрес жүргізбей жатады. Өзіңізді тыңдай отырып, оның алғашқы сатысында-ақ кеселдің бетін қайтаруға болады.

Өкінішке қарай, инсульттің қаупін нөлдік деңгейге жеткізу мүмкін емес. Профилактикалық шаралардан бөлек, инсульт қалай келетінін және жедел қандай шаралар қолдану керекін кез келген адам білу керек. Өзіңізге не жақын туысыңызға көмегіңіз тиіп қалуы гажсап емес.