

Insulto simptomus atpažinti ir iškviesti pagalbą privalo net vaikai

Dalia Smaguraskaitė

Respublikinė Vilniaus universitetinė ligoninė

Pasaulio insulto organizacijos duomenimis, kiekvienais metais 12 milijonų žmonių pasaulyje patiria insultą, maždaug pusė jų miršta. Tačiau medicinos pagalbą suteikus laiku, pacientas turi didelę galimybę išgyventi ir išvengti negalios. „Būtent todėl labai svarbu, kad artimieji ir kiti šalia esantys žmonės gebėtų greitai atpažinti insulto simptomus ir nedelsdami imtųsi veiksmų“, – sako Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės (RVUL) Insulto centro vadovas, gydytojas neurologas doc. dr. Aleksandras Vilionskis. Gydytojas primena, į kokius simptomus atkreipti dėmesį ir ką daryti, kad tikimybė susirgti insultu sumažėtų.



Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės Insulto centro vadovas, gydytojas neurologas doc. dr. Aleksandras Vilionskis.
Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės archyvo nuotrauka

Kaip atpažinti insultą?

RVUL Insulto centro vadovas doc. dr. A. Vilionskis pastebi, kad pastaraisiais metais apie insulto simptomus buvo kalbama nemažai ir tai davė teigiamų rezultatų. Visgi, anot jo, informaciją visada pravartu pasikartoti. „Insultas jokių išankstinių įspėjamųjų ženklų neturi, bet jau įvykusį insultą atpažinti galima iš labai konkrečių simptomų. Jei pastebėjote, kad žmogui sutriko kalba, atsirado veido asimetrija, nusilpo ar nutirpo viena kūno pusė, sutriko pusiausvyra, jis negali pakelti rankos, sutriko vienos akies rega – tuoj pat skambinkite pagalbos telefonu 112 ir pasakykite, kad įtariate insultą. Tą reikia daryti pasireiškus bent vienam iš išvardytų simptomų, nereikia laukti, kol galbūt atsiras visi“, – ragina gydytojas.

Doc. dr. A. Vilionskis sako, kad aplinkinių dėmesys ir įsikišimas yra gyvybiškai svarbus, nes neretai insulto ištiktas žmogus pats negali įvertinti savo būklės, išsikviesti pagalbos arba tiesiog nepripažįsta insulto ir jį ignoroja, tikisi, kad simptomai išnyks savaime: „Aplinkinių žmonių pagalba yra fundamentali – medicinos pagalbą suteikus pavėluotai, prarandama galimybė taikyti specializuotą gydymą, kuris galimas per keturias su puse–šešias valandas nuo simptomų pradžios. Šios valandos vadinamos „auksiniu laiku“ – kuo anksčiau bus pradėtas taikyti specializuotas gydymas, tuo geresnių rezultatų galima tikėtis ir tuo didesnė tikimybė, kad ligonis pasveiks ir nejaus jokių insulto pasekmių sveikatai.“

Vaikų švietimas

Kalbėdamas apie laiku suteiktą pagalbą sergantiesiems insultu, doc. dr. A. Vilionskis ragina prisiminti vaikus: „Vaikų ir paauglių vaidmuo atpažįstant insulto simptomus ir iškviečiant pagalbą yra labai svarbus, tačiau iki šiol tam Lietuvoje skiriama per mažai dėmesio. Būtina pasitelkti edukacines priemones bei didinti vaikų supratimą apie insultą ir mokyti imtis veiksmų. Jau darželinukas turėtų suvokti, kad, pavyzdžiui, su juo esantiems seneliui ar senelei atsitiko kažkas negero, ir surinkti pagalbos numerį 112. O galbūt eidamas iš mokyklos vaikas pastebės insulto ištiktą žmogų ir vienu skambučiu išgelbės jam gyvybę. Čekijoje prieš kelerius metus to buvo mokomi tūkstančiai vaikų. Todėl raginu namuose apie tai pasikalbėti su vaikais.“

Gydytojas neurologas prisimena ir kitą pavyzdį: Makedonijos universitetas (Graikija) su partneriais parengė, o Pasaulinė insulto organizacija patvirtino „FAST Herojų“ kampaniją, kuria siekiama šviesti mažiausius visuomenės narius ir jų senelius. Anot kampanijos kūrėjų, vidutinis insultu sergančių žmonių amžius yra apie 70 metų, o viena dažniausių priežasčių, dėl kurios anūkai praranda senelius, yra insultas. Todėl linksma, įtraukianti ir interaktyvi edukacinė programa yra skirta 5–9 metų amžiaus vaikams. Kampanija akcentuoja artimą senelių ir anūkų ryšį ir perteikia lengvai suprantamą informaciją apie insulto simptomus ir veiksmus – vaikai ne tik įgauna labai svarbių ir reikalingų žinių, bet kartu ugdo savo senelius.



FAST atmintinė

Būtina mažinti riziką

RVUL Insulto centro vadovas primena, kad tikimybė patirti insultą priklauso nuo amžiaus bei genetikos – to pakeisti neįmanoma, tačiau žmogus didele dalimi yra pats atsakingas už savo sveikatą ir gali žymiai sumažinti insulto riziką iš savo kasdienybės eliminuodamas rizikos veiksnius. „Didžiausi smegenų insulto rizikos veiksniai yra padidėjęs arterinis kraujospūdis, nesveika mityba ir per didelis kūno masės indeksas, padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje, rūkymas ir užterštas oras, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, nesaikingas alkoholio vartojimas ir per mažas fizinis aktyvumas. Taip pat prie rizikos veiksnių priskiriamos širdies ligos, cukrinis diabetas, miego apnėja“, – vardija doc. dr. A. Vilionskis.

Gydytojas neurologas išskiria kelis veiksmus, kurie gali sumažinti insulto riziką. Visų pirma, reikėtų sureguliuoti kraujospūdį – tą padaryti padės bendrosios praktikos gydytojas, taip pat reikėtų mažinti suvartojamas

druskos kiekį, reguliuoti cholesterolio kiekį kraujyje. Būtina palaikyti aktyvų gyvenimo būdą ir sveikai maitintis, visiškai nerūkyti ir labai saikingai gerti alkoholinius gėrimus, o turint antsvorio – stengtis jo atsikratyti. Turintys prieširdžių virpėjimą žmonės turėtų pasikonsultuoti su gydytoju ir galbūt vartoti antikoagulantus (kraują skystinančius vaistus). Būtina reguliariai tikrinti cukraus kiekį kraujyje ir jam padidėjus laikytis gydytojo rekomendacijų. Be to, rūpintis sveikata būtina visada, nes insultu serga ne tik vyresnio amžiaus žmonės – kasmet RVUL Insulto centre gydomi 3–4 ligoniai, kuriems nėra nė 30-ies metų.

Tarptautinius standartus atitinkantis gydymas

Gydytojas neurologas doc. dr. A. Vilionskis džiaugiasi, kad šiais metais RVUL Insulto centras įvertintas aukščiausiu, deimantiniu, „ESO Angels Diamond Status“ apdovanojimu. Nominacija skiriama įvertinus 10 kriterijų, nusakančių insultą patyrusių pacientų gydymo kokybę. Pagrindiniai jų – tai laikas, per kurį pacientai sulaukia pagalbos, atliekamų įvairių diagnostinių procedūrų apimtys, tęstinio gydymo užtikrinimas.

„Džiugu, kad insulto profilaktikos, gydymo, palaikymo ir priežiūros paslaugų kokybė Lietuvoje nenusileidžia tarptautiniams standartams. Kita vertus, negalime užmigtį ant laurų, nes ši liga smogia netikėtai, negailėstingai ir paveikia visus gyvenimo aspektus – ekonominį, socialinį, medicininį, taip pat fizinę ir psichinę sveikatą. Todėl privalome toliau diegti pažangiausią klinikinę praktiką ir tobulinti procesus visuose etapuose – pradant profilaktika ir ankstyvuojų gydymu, baigiant palaikymu ir priežiūra po insulto. Taip pat – skleisti informaciją ir edukuoti visuomenę“, – sako doc. dr. A. Vilionskis.

Gydytojas neurologas taip pat pabrėžia, kad ūminio insulto gydymas yra komandinis darbas ir jo sėkmė priklauso nuo visų centro padalinių veiklos ir bendradarbiavimo. Ypatingas vaidmuo čia tenka slaugytojams, kurių darbas, užtikrinant insultą patyrusių pacientų priežiūros kokybę, yra labai svarbus kiekviename etape.

Daugiau apie insulto simptomus ir FAST atmintinę (FAST – tai anglų kalbos žodžių, apibūdinančių insultui būdingus simptomus, pirmųjų raidžių trumpinys), rizikos faktorius, insulto profilaktiką ir kitos naudingos informacijos galima rasti naujoje Lietuvos insulto asociacijos inicijuotoje informacinėje svetainėje www.insultuistop.lt.