Нәрсә ул инсульт һәм аны ничек булдырмый калырга?

Инсульт — баш миендәге кан әйләнешенең бозылуы яки баш мие тукымасына кан савуга бәйле халәт.

Инсульт - кискен рәвештә (берничә минут яки берничә сәгать эчендә) баш миендә кан әйләнеше бозылу. Инсульт куркыныч авырулардан санала, кан әйләнеше системасы бозылу нәтиҗәсендә үлү сәбәпләре арасында бу авыру икенче урында тора (йөрәк ишемиясеннән кала). Хәтта кеше исән калган очракта да, инсультның нәтиҗәләре авыр була. Болар - гәүдәнең бер ягын паралич сугу, күзнең тулысынча яки өлешчә сукыраюы, сөйләм бозылу.

Инсультка китерүче сәбәпләр:

- артериаль кан басымы
- канда холестерин һәм шикәр күләменең югары булуы
- тәмәке тарту
- исерткеч эчемлекләр белән мавыгу
- артык авырлык, гиподинамия
- тозны кирәгеннән артык куллану.

Инсульт ике төрле була: ишемияле һәм геморрагияле.

**Ишемияле инсульт**вакытында, кан тамыры тыгылу нәтиҗәсендә, кан әйләнеше туктала һәм баш миенең бер өлеше үлә.

**Геморрагиялеинсультны**икенче төрле "баш миенә кан йөгерү" дип тә атыйлар. Баш миендәге кан тамырының тышчасы зарарлану сәбәпле, баш миенә кан сава.

Инсультның төп симптомнарын белү зур әһәмияткә ия.

- бит, кул-аякларның оюы;
- баш авыртуы;
- предметларның ике булып күренә башлавы;
- баш әйләнү, укшыту;
- хәрәкәт бозылу - гадәттә гәүдәнең бер ягындагы кул яки аяк дөрес хәрәкәтләнми;
- битнең чалшаюы;
- сөйләм бозылу;
- бер күзнең начаррак күрә башлавы.
Әлеге симптомнар күзәтелгән очракта, кичекмәстән ашыгыч ярдәм чакыртыгыз.

Табиблар килеп җиткәнче авыруны яткырырга, тынычлыкта калдырырга, артериаль кан басымын үлчәргә кирәк. Дарулар кабул иткәндә сак эш итү зарур: кан басымын кисәк төшерү (160/90 миллиметрдан да түбәнрәк) баш миендәге ишемияне көчәйтергә мөмкин.

Шуны истә тотыгыз: авыруга медицина ярдәме беренче 3-4 сәгать эчендә күрсәтелергә тиеш.

  Инсультны булдырмый калырга мөмкин. Моның өчен түбәндәге кагыйдәләрне үтәргә кирәк.

*1. Артериаль кан басымын атнага бер тапкыр булса да тикшерегез. Әгәр ул югары икән, аны контрольдә тоту өчен үз табибыгыз белән эшләгез. Артериаль кан басымының югары булуы – инсультка китерүче төп сәбәпләрнең берсе. Әгәр систолик артериаль басым даими рәвештә - 140тан яки диастолик басым даими рәвештә 90нан югары икән, табиб белән киңәшләшегез.
2. Йөрәк ритмы бозылмаганмы – шуны белегез. Йөрәк ритмы бозылу – аның вакыт-вакыт кыскаруы дигән сүз. Бу исә йөрәк эшчәнлеге бозылуга һәм әлеге органның кайбер өлешләрендә канның тоткарлануына сәбәп була. Йөрәкнең кыскаруы тромбның бер өлешен гомуми кан әйләнешенә аерып чыгарырга, шуның нәтиҗәсендә баш миендәге кан әйләнеше бозылырга мөмкин.
3. Тартуны ташлагыз. Тәмәке тарту инсульт барлыкка килү куркынычын ике тапкыр арттыра. Тартуны ташлау белән, куркыныч кими.
4. Каныгызда холестерин күләме югары түгелме? Әгәр ул 5,2 ммоль/л тәшкил итә икән, бу – норма санала. Холестерин күләме югары булса, табиб белән диета һәм дарулар кабул итү турында киңәшләшегез.
5. Физик күнегүләрне гадәти тормышта активлыкны арттыру өчен кулланыгыз. Һәр көнне зарядка ясагыз. Көн саен 40 минут җәяү йөрү сәламәтлекне яхшырта һәм инсульт барлыкка килү куркынычын киметә.
6. Ризыкта тоз күләме һәм терлек майлары аз булырга тиеш. Бу - артериаль кан басымын да, инсульт куркынычын да киметә. Кубрэк җиләк-җимеш, яшелчә һәм ярмалар ашагыз.*