Замана чире инсульт – көтелмәгән авыру

Бөтендөнья сәламәтлек саклау оешмасы мәгълүмәтләренә күз салсак, дөньяда ел саен 6 – 8 миллион кешегә инсульт диагнозы куела, Рәссәй күләмендә әлеге сан якынча 500 мең кешене тәшкил итә. Инсульт нәтиҗәсендә (аерым алганда баш миенә кан саву нәтиҗәсендә 30% ир – ат, 35 – 40% хатын – кыз) вафат була. Инсульт кичергәннән соң, күп кенә авыруларда инвалидлык билгеләре барлыкка килә һәм ул 10000 халыкка 3,2% тәшкил итә. Хезмәткә кире кайту 20,2% тәшкил итә, тулысынча эшкә чыгу бары тик 3-8% кына тәшкил итә.

Нәрсә соң ул инсульт? Инсульт – ул баш мие кан әйләнешенең кинәт бозылуы, моның төп сәбәпләре булып, баш миенең кан тамыры шартлау, баш мие кан тамырының кинәт тараюы яки тромб аркасында тамырларның кинәт тыгылуы тора. Халык телендә ул, гади генә итеп әйткәндә “паралич алу” дип йөртелә. Инсульт ике төрле юл белән килеп чыга. Аның берсе һәм иң киң таралганы – ишемия инсульты (баш мие инфаркты) – ул кан тамырлары тараюдан яки тыгылудан барлыкка килә. Нәтиҗәдә баш миенә кан килми башлый һәм шул сәбәпле баш мие нерв күзәнәкләренә кислород, туклыклы матдәләр килүдән туктый. Инсультның икенче төре гемморрагик инсульт, ә аның төп сәбәбе булып кан басымы авыруы тора. Даими дәваланмаган кан басымыннан тора – бара кан тамырлары киңәя – кинәя юкара, үзенең сыгылмалылыгын югалта, нәтиҗәдә кан басымы бик нык яки кисәк күтәрелгәндә баш миендәге тамырлар шартлап, башка кан сава.

Инсультның төп билгеләре нидән гыйбәрәт соң? Бу билгеләргә: кулларда, аякларда көчсезлек, аларның кинәт оюы, гәүдәнең теге яки бер ягында тоемлау начараю, сөйләшү үзгәрү, күз күреме начараю, битнең теге яки бер якка кыегаюы, йөрү, хәрәкәтләр үзгәрү, баш әйләнү, тигезлекне югалту, билгесез сәбәпләр аркасында кисәк кенә баш авыртуы башлану, уксу, косу, аң югалту (соңгылары күп очракта кан саву нәтиҗәсендә барлыкка килә) керә. Авыру кешедә шушы билгеләрне күрсәгез кичекмәстән фельдшерларны һәм ашыгыч ярдәм чакыру зарури мөһим!

Баш миенә кан килмәү яки кан саву белән авырып киткән һәр кеше шифаханәдә дәваланырга тиеш. Мәгълүм булганча (инде халык моңа күптән ияләште), мондый авырулар 2010 елдан бирле уңышлы гына эшләп килүче Арча районара кан тамырлары авырулары үзәгенә җибәрелә. Бу үзәктә авырулар беренче тәүлекләрдә җиһазландырылган реанимация бүлегендә дәваланалар, хәлләре уңайлангач, гомуми бүлмәләргә чыгарылып дәвалануны дәвам итәләр, ә аннары хезмәт яшендәге авыруларны Республикабызның терләкләндерү үзәкләренә күчерәләр.

Арча районара кан тамырлары үзәге үз чиратында четерекле очракларда МКДЦ, РКБ белән элемтәдә торалар яисә шул шифаханәләргә авыруларны күчерәләр. Әлеге шартлар инсульттан авыручыларга тиз арада ярдәм итү мөмкинлекләрен тудырды һәм инсульттан үлүчеләрнең санын киметте.

Әгәр дә саннарга күз салсак район хастаханәсеннән Арча районара кан тамырлары үзәгенә инсульт диагнозы белән 2015 елда – 103, 2016 елда – 99, ә агымдагы елның 9 аенда – 66 авыру җибәрелде. Һәр очракта да вакытның нинди зур роль уйнавы үзен күрсәтте.

Хөрмәтле райондашлар! Инсультны дәвалауга караганда, аны кисәтү – булдырмау җиңеллерәк. Моның өчен иң гади, һәркем дә үти ала торган саклану, сәламәт яшәү чараларын үтәү, үзеңә карата таләпчәнлекне һәм игътибарны арттыру зарури!

Кан басымы югары кешеләргә даими аны үлчәп, табиб билгеләгән даруларны көндәлек куллану, режим белән тиешенчә генә туклану (рационда җиләк - җимеш, яшелчеләргә өстенлек биреп, ризыкның калориясенә игътибар итеп), ешрак җәяү йөрү, үз авырлыгыңны даими күзәтү, физик күнегүләрне чама белән арттыру, стрессларны җиңә белү, исерткеч эчемлекләрдән һәм тәмәке тартудан баш тарту – иң мөһим һәм һәрберебез үти ала торган профилактик чаралар.

Хөрмәтле укучым! Үзегезнең һәм якын туганнарыгызның сәламәтлегенә битараф булмыйк, тазалык – саулык зур бәхет ул – шул бәхетне ваемсызлык күрсәтеп югалтмыйк.

**Инсульт китереп чыгаручы төп сәбәпләрне истән чыгармыйк:**

**1)кан басымының даими югары күрсәткечләрдә торуы;**

**2)кан составында холестеринның югары күрсәткечләре (40 – 45 яшьтән өлкән кешеләргә аеруча игътибарлы булып, тикшеренеп тору кирәк;**

**3)шикәр авыруы белән интегүчеләр;**

**4)тәмәке тарту һәм исерткеч эчемлекләр куллану (һәр буын вәкилләренә, хатын –кыз һәм ир – затларына кагыла);**

**5)психик халәтнең тигезлеге югалу, чөнки көндәлек стресс,нерв киеренкелеге, юкка – барга хөсетләнү, көнчелек әлеге һәм башка төр авырулар килеп чыгуга сәбәпче була ала.**