

İnsult: necə qorunmalı?



Azərbaycan
Respublikasının
Medianın İnkişafı
Agentliyi

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə "uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı" istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb



İnsult beynin qan dövranının kəskin pozulması, yəni, beyni qidalandıran damarlardan bir və ya bir neçəsinin daralması və ya tutulmasıdır. İnsultların təxminən 80%-i beyin damarlarının tıxanması, 20%-i isə beyin qanaması nəticəsində yaranır. Ağır gedişli insullardan sonra baş -beyin funksiyasının yalnız qismən bərpa olunması müşahidə edilir. İnsulta daha çox şəkərli diabet və ürək-damar xəstəliklərində rast gəlinir. Arterial təzyiqin yüksəlməsi, siqaret çəkmə, artıq çəki, hərəkət məhdudluğu gənc nəsil arasında da insult halla-



ola bilir, bunu keçici işemik tutma və ya "mini-insult" olaraq adlandırırlar. Simptomlar adətən 5-10 dəqiqədən az davam edir və heç bir müalicə olmadan öz-özünə keçir. İnsult xəstəsi bir il ərzində qismən və ya tam sağala bilər. Bir ildən çox davam edən simptomlar sağlamanın daha yavaş olmasına səbəb ola bilər. İlk insult keçirən bir insanın

Uzun müddət davam edən depressiya və ya davamlı stress qan təzyiqinin artmasına, qan damarlarının daralmasına və qan axınının pozulmasına səbəb ola bilər ki, nəticədə insult meydana çıxar. İnsultların 80%-i tıxanma nəticəsində, 15%-i isə qanaxma ilə nəticələnir. İnsult sürətli müdaxilə tələb edən xəstəlikdir və ilk 4-5 saat insult müalicəsində çox vacibdir.

Qan təzyiqini nəzarətdə saxlamaq insult riskinin 35-45%-nin qarşısını ala bilər. Elmi araşdırmalara görə, insultdan qorunmaq üçün qan təzyiqi 140/90-dan aşağı saxlanılmalıdır. Siqaret çəkmək siqaret çəkməyənlərlə müqayisədə insult riskini ikiqat artırır. Stress və qəfil gərginlik bədənin immun sistemine mənfi təsir göstərir. Yaş saçlarla çölə çıxmaq, qəfil temperatur dəyişiklikləri və hətta qripdən qaynaqlanan soyuqdəymə üz iflicinin potensial səbəbləri ola bilər.

Bir çox insult xəstəsinə B vitamini əlavələri tövsiyə olunur. Dər-



rına səbəb olur. Mütəxəssislərin fikrincə, beynin qan-damar xəstəliklərinin əmələ gəlməsində bir sıra amillərlə yanaşı, fiziki gərginlik və stress də başlıca rol oynayır.

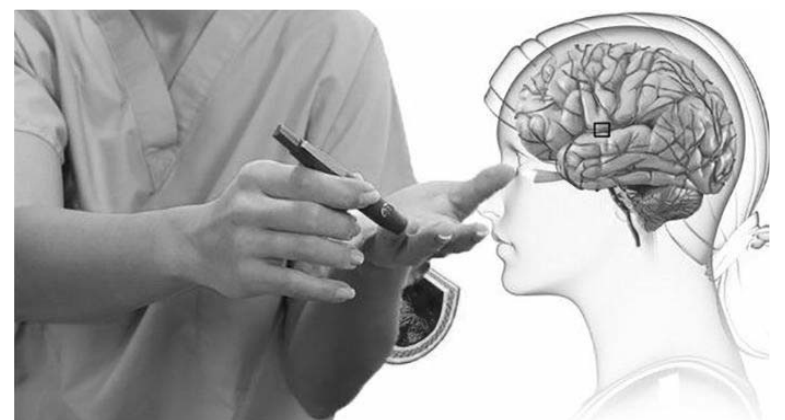
Dünyada yaşlılar arasında hər altı nəfərdən biri beynin qan dövranının kəskin pozulması ilə üzləşir. Onların dördü üçü işemik, qalanları hemorragik insult keçirənlərdir. Elə həmin il Dünya Səhiyyə Təşkilatı insultu global epidemiyə elan edib. Beynəlxalq İnsultla Mübarizə

Təşkilatı 2006-cı ilin oktyabrında təsis olunub. Onun 85 ölkədən 3,5 mindən çox fərdi və 60-dan çox kollektiv üzvü var. Təşkilatın təşəbbüsü ilə həmin ildən İnsultla Mübarizə Günü qeyd olunmağa başlayıb. Dünyanın 40 ölkəsində oktyabrın 29-u Ümumdünya İnsultla Mübarizə Günü kimi qeyd olunur. Həmin təqvim günü keçirilən bütün tədbirlərin hədəfi diqqəti xəstəliklə əlaqədar ölüm faizinə və insult xəbərdarlığına yönəltməkdir. Təəssüf ki,

çox vaxt nə xəstələr, nə də onların ətrafındakılar xəstəliyin əlamətlərini hiss etmirlər.

Ağıza nəzarəti itirmək, dodaqların əyilməsi və ya yerini dəyişməsi, qolları və ayaqlarda birtərəfli uyuşma, cüt görmə, görmə qabiliyyətinin itirilməsi, bulanıq görmə, göz qapaqlarının hərəkətinin itirilməsi, udma problemləri və oxşar simptomlar müşahidə edilirsə insult ehtimalı var. Qismən insult olan insanlarda insulta məruz qalmamış göz düz, məruz qalan göz isə yana və ya aşağıya baxır. Təsirə məruz qalan göz yuxarı və ya aşağı hərəkət edə bilmir və ya hərəkəti məhduddur. Göz bebəyi normal və ya genişlənmiş ola bilər və işıq məruz qaldıqda sağlam göz kimi kiçilmir.

İnsult xəstələrinin tam sağalma şansı insultun gücündən, beyin zədələnməsinin yerindən, xəstənin yaşından, ümumi sağlamlığından və tətbiq olunan müalicələrdən asılıdır. Təəssüf ki, bəzi insult xəstələri tam sağalmır. Bəzən insult keçici



sonrakı illərdə başqalarına nisbətən daha çox insult keçirmə riski daha yüksəkdir. İnsult keçirən insanların təxminən 15-30 faizi insultdan sonrakı yaxın dövrdə və ya üç il ərzində ölür. İnsult keçirib sağ qalanların təxminən 70 faizi uzun yaşayır.

İnsultun psixoloji gərginlikdən ola bilmə ehtimalı da istisna edilmir. Ümumiyyətlə, insultun meydana gəlməsində həm psixologiya, həm də fiziologiya iştirak edir.

manlarla yanaşı, masaj və üz hərəkətləri məşqləri, məsələn, şar üfürmək, saqqız çeynəmək və fit çalmaq müalicə zamanı üz əzələlərinin atrofiyasının qarşısını almaqda olduqca faydalıdır. Oktyabrın 29-u Ümumdünya İnsultla Mübarizə Günü kimi qeyd olundu, mübarizənizi öz sağlamlığınızın qeydində qılmaqla başlayın.

Lalə Mehralı

