

İnsult: necə qorunmali?



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



rina səbəb olur. Mütəxəssislerin fikrincə, beynin qan-damar xəstəliklərinin emələ gelməsində bir səra amillerlə yanaşı, fiziki gərginlik və stress də başlıca rol oynayır.

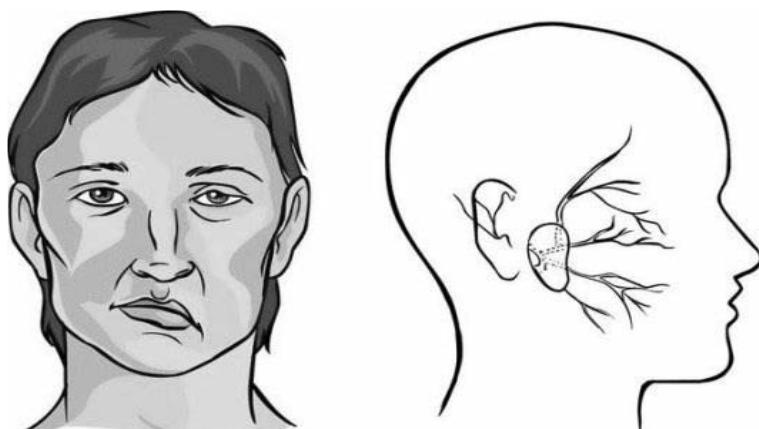
Dünyada yaşlılar arasında hər altı nəfərdən biri beynin qan dövranının kəskin pozulması ilə üzləşir. Onların dörddə üçü işemicik, qalanları hemorragik insult keçirənlərdir. Elə həmin il Dünya Səhiyyə Təşkilatı insultu qlobal epidemiyə elan edib. Beynəlxalq Insultla Mübarizə

Təşkilatı 2006-ci ilin oktyabrında təsis olunub. Onun 85 ölkədən 3,5 mindən çox fərdi və 60-dan çox kollektiv üzvü var. Təşkilatın təşəbbüsü ilə həmin ildən insultla Mübarizə Günü qeyd olunmağa başlayıb.

Dünyanın 40 ölkəsində oktyabrın 29-u Ümumdünya Insultla Mübarizə Günü kimi qeyd olunur. Həmin təqvim günü keçirilen bütün tədbirlərin hədəfi diqqəti xəstəliklə əlaqədar ölüm faizi və insult xəbərdarlığına yönəltməkdir. Təessüf ki,

çox vaxt nə xəstələr, nə də onların etrafındakılar xəstəliyin əlamətlərini hiss etmirlər. Ağıza nəzəri itirmək, dodaqların əyiləsi və ya yerini dəyişməsi, qollarda və ayaqlarda birtərəfli uyuşma, cüt görmə, görmə qabiliyyətinin itirilməsi, bulanıq görmə, göz qapaqlarının hərəkətinin itirilməsi, udma problemləri və oxşar simptomlar müşahidə edilirse insult ehtimalı var. Qismən insult olan insulnlarda 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 bəbəyi normal və ya genişlənmiş ola bilər və işığa məruz qaldıqda sağlam göz kimi kiçilir.

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



Azərbaycan
Respublikasının
Medianın inkişafı
Agentliyi

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

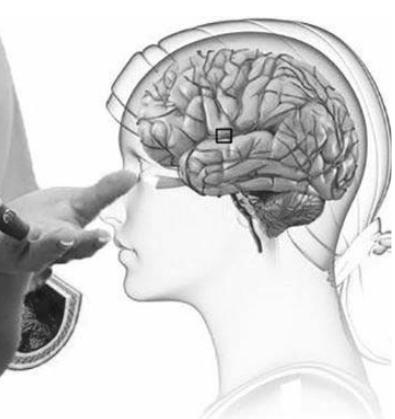


ola bilir, bunu keçici işemicik tutma və ya "mini-insult" olaraq adlandırırlar. Simptomlar adətən 5-10 dəqiqədən az davam edir və heç bir müalicə olmadan öz-özüne keçir. İnsult xəstəsi bir il ərzində qismən və ya tam sağala bilər. Bir ildən çox davam edən simptomlar sağalmanın daha yavaş olmasına səbəb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

Uzun müddət davam edən depressiya və ya davamlı stress qan təzyiqinin artmasına, qan damarlarının daralmasına və qan axının 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 araşdırılmalara görə, insultdan qorunmaq üçün qan təzyiqi 140/90-dan aşağı saxlanılmalıdır. Sıqaret çəkmək sıqaret çəkməyənlərle müqayisədə insult riskini ikiqat artırır. Stress və qəfil gərginlik bədənin immun sistemini mənfi təsir göstərir. Yaş saçlarla çöle çıxmak, qəfil temperatur dəyişiklikləri və hətta qripdən qaynaqlanan soyuqdəyəmə üz iflicinin potensial səbəbləri ola bilər.

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



sonrakı illərdə başqlarına nisbətən daha çox insult keçirme riski daha yüksəkdir. Insult keçirən insanların təxminən 15-30 faizi insultdan sonra yaxın dövrədə və ya üç il ərzində olur. Insult keçirib sağ qalanların təxminən 70 faizi uzun yaşayır.

Insultun psixoloji gərginlikdən olə bilər ehtimalı da istisna edilmir. Ümumiyyətlə, insultun meydana gəlmesində həm psixiologiya, 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 almaqla olduqca faydalıdır. Oktyabrın 29-u Ümumdünya Insultla Mübarizə Günü kimi qeyd olundu, mübarizənizi öz sağlamlığınızın qeydine qalmaqla başlayın.

Lale Mehrali