

# Insults!

Insults ir pēkšņi galvas smadzeņu asins apgādes traucējumi, kas izraisa smadzeņu bojājumu.

Aptaujas dati liecina, ka:

**99%**  
respondentu zina, kas ir insults

  
**6 no 10**  
respondentiem zina, kādi ir biežākie insulta simptomi

**2/3**   
respondentu zina, ka, lai atpazītu insulta simptomus, jāveic tests **Ā.T.R.I.**

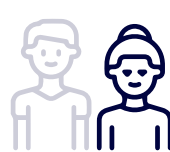
## TOMĒR



Divi no pieciem cilvēkiem var nosaukt tikai dažus insulta simptomus



Katrs piektais nepamanītu insulta simptomus, jo tos nepārzina



Aptaujas rezultāti liecina, ka par insultu ziņošanas ir sievietes

2021. gada oktobrī SPKC un pētījumu aģentūras "Norstat" organizētā socioloģiskā aptauja par insultu un miokarda infarktu. Aptaujā piedalījās 709 respondenti.

  
Biežākais insulta veids ir **cerebrāls infarkts** jeb **išēmisks insults**, ko izraisa pēkšņi nosprostots galvas smadzeņu asinsvads

  
Otrs insulta veids ir **hemorāģisks insults**, kas rodas pēc asinsvada sienīņas plīsuma, kad izveidojas asins izplūdums galvas smadzenēs

  
No insulta ik gadu Latvijā mirst **vairāk nekā 1700 cilvēku**

**<65**  
Katrs septītais insulta nāves gadījums noticis vecumgrupā **līdz 65 gadiem**

  
Insults ir **biežākais invaliditātes cēlonis**

Insults beidzas ar nāvi **30%** gadījumu

  
Aptuveni **6 no 10** insulta nāves gadījumiem reģistrēti sievietēm

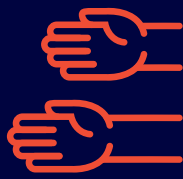
Veselības statistikas datubāze, 2020.

## Atpazīsti simptomus ar testu Ā.T.R.I.



**Ā** atsmaidi

Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtē, vai seja ir simetriska vai arī viena sejas puse, mēģinot smaidīt, noslīd un neklausā



**T** turi

Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas



**R** runā

Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu



**I** izsauc

Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvani 113!

Tests Ā.T.R.I. ir starptautiskā testa F.A.S.T. adaptācija

## Ieteikumi insulta riska mazināšanai



Sabalansēts uzturs



Regulāras fiziskās aktivitātes



Optimāls ķermeņa svars



Regulāra asinsspiediena kontrole



Smēķēšanas un alkohola lietošanas pārtraukšana



Regulāra cukura un holesterīna līmeņa kontrole

**Laiks ir dzīvība**

