

3. თამბაქოზე დამოკიდებულების შეწყვეტა

მოწევის შეწყვეტა – სიგარეტის მოწევა ზრდის ინსულტის რისკს. სიგარეტის მიტოვებით შეგიძლიათ მნიშვნელოვნად შეამციროთ ინსულტისა და სხვა გულის დაავადებების განვითარების რისკი.

დასკვნა

ინსულტის პრევენცია შესაძლებელია სწორი ცხოვრების წესის არჩევით და რისკების მართვით. ინსულტის პირველივე სიმპტომის შემთხვევაში, დაუყოვნებლივ მოითხოვეთ სამედიცინო დახმარება. რეგულარული წნევის, შაქრის და ქოლესტერინის მონიტორინგი, ჯანსაღი კვება და ვარჯიში დაგეხმარებათ ინსულტის რისკის შემცირებასა და თქვენი ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

აკრედიტაცია კანადა. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა (PHIG/ASF პროექტი), თბილისი; 2024. 4 p. (PHIG/ASF-027)



ინსულტის პრევენცია: სიმპტომების
ამოცნობა და რეაგირება
(ჯანმრთელობის პრევენცია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ინსულტის პრევენცია: სიმპტომების ამოცნობა და რეაგირება – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანმრთელობის პრევენცია)

ინსულტი ხდება მაშინ, როდესაც ტვინში სისხლის მიმოქცევა ირღვევა, რაც ტვინის უჯრედების დაზიანებას იწვევს. ინსულტმა შეიძლება გამოიწვიოს გრძელვადიანი შრომისუუნარობა ან სიკვდილი, თუმცა მისი პრევენცია შესაძლებელია სწორი ცხოვრების წესისა და რისკების მართვით. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ გაიგოთ, თუ როგორ ამოიცნოთ ინსულტის სიმპტომები და როგორ შეამციროთ მისი რისკები.

ინსულტის სიმპტომების ამოცნობა (FAST)

1. F – სახის ჩამოშვება

სახეზე დაკვირვება – თუ სახის ერთი მხარე ჩამოშვებულია ან არ მოძრაობს, ეს შეიძლება ინსულტის ნიშანი იყოს. სთხოვეთ ადამიანს გაიღიმოს და შეამოწმეთ, არის თუ არა სახის ასიმეტრია.

2. A – ხელის სისუსტე

ხელების სისუსტე – სთხოვეთ ადამიანს აწიოს ორივე ხელი. თუ ერთ-ერთი ხელი შესუსტებულია ან ვარდება, ეს შეიძლება მიუთითებდეს ინსულტზე.

3. S – მეტყველების სირთულე

მეტყველების შემოწმება – სთხოვეთ ადამიანს, გაიმეოროს მარტივი წინადადება. თუ მეტყველება გაორებულია ან გაუგებარი, დაუყოვნებლივ გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება.

4. T – დრო

დრო მოქმედებისთვის – ინსულტის პირველივე ნიშნისას დაუყოვნებლივ დარეკეთ 112-ში ან მიმართეთ სასწრაფო დახმარებას. დროული რეაგირება გადამწყვეტია.

ინსულტის რისკების შემცირება

1. არტერიული წნევის მართვა

მაღალი წნევის კონტროლი – მაღალი არტერიული წნევა (ჰიპერტენზია) არის ინსულტის მთავარი რისკი. რეგულარულად შეამოწმეთ თქვენი წნევა და საჭიროების შემთხვევაში მიიღეთ შესაბამისი მკურნალობა ექიმის მითითებების მიხედვით.

2. დიაბეტის მართვა

სისხლში შაქრის დონის კონტროლი – დიაბეტი ზრდის ინსულტის რისკს. სისხლში შაქრის დონის კონტროლი და დიაბეტის მართვა



დაგეხმარებათ ინსულტის პრევენციაში.

3. ქოლესტერინის კონტროლი

ქოლესტერინის დონის მართვა – მაღალი ქოლესტერინი ზრდის არტერიების დაზიანებისა და ინსულტის რისკს. სისხლის რეგულარული ანალიზებით და შესაბამისი მკურნალობით შეგიძლიათ შეამციროთ ინსულტის რისკი.

ცხოვრების წესის ცვლილებები ინსულტის პრევენციისთვის

1. ჯანსაღი კვება

ბალანსირებული დიეტა – ჯანსაღი კვება, რომელიც შეიცავს ხილს, ბოსტნეულს, სრულმარცვლოვანებსა და უფერ ცხიმებს, ხელს უწყობს ქოლესტერინის დონის შემცირებას და გულის ჯანმრთელობას.

2. ფიზიკური აქტივობა

რეგულარული ვარჯიში – კვირაში მინიმუმ 150 წუთი ზომიერი ფიზიკური აქტივობა, როგორიცაა სიარული ან ველოსიპედით სეირნობა, აუმჯობესებს გულის და სისხლძარღვების ჯანმრთელობას და ამცირებს ინსულტის რისკს.