

Insultid saab ära hoida!

- loobuge suitsetamisest
- olge kehaliselt aktiivne
- toituge tervislikult
- säilitage normaalne kehakaal (meestel vööümbermõõt <102 cm ja naistel <88 cm)
- ärge liialdage alkoholiga
- kontrollige regulaarselt oma vererõhku, kolesterooli ja veresuhkrut
- kontrollige järjepidevalt oma südame tervist
- vältige stressi

Mida tõhusam on riskitegurite vältimine ja ravi, seda väiksem on tõenäosus haigestuda insuldi!

Insuldi ja teiste ateroskleroosist tingitud haiguste (näiteks südamelihase infarkti) tekkeriski vähendamiseks tuleb ravida seda riski suurendavaid haigusi. Oluline on:

- Suhkurtõve ravi
- Kõrge vererõhu ravi
- Vere kolesteroolisisaldust vähendav ravi
- Südame rütmihäirete ravi

Mõnikord soovivad arstid ravida insuldi suure ekketrisel korral trombi moodustumist takistavaid ravimeid ja vajadusel verd vedeldavaid ravimeid.

Kui insult on siiski tekkinud, tuleb viivitamatult kutsuda kiirabi, sest aeg on insuldi ravi ja paranemise edukuse seisukohalt väga oluline!

Insult on äge haigus, mille korral tuleb kiiresti kutsuda kiirabi.

Lisainfot saate:

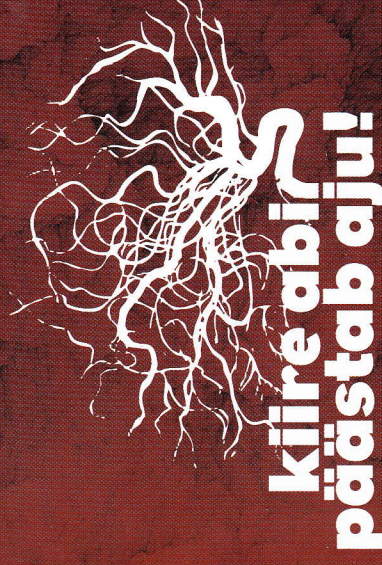
- oma perearstilt
- internetist: www.insult.ee



ENNS Insuldi töörühm



Eesti Insuldiliit on patsiente ja nende lähedasi koondav organisatsioon. Lähemat infot saate internetist www.insult.ee/eesti-insuldiliit/



Insult? Helista 112!

Kui teil või kellelgi teisel on tekkinud insuldi sümptomid, kutsuge viivitamatult kiirabi!

Mis on insult?

Insuldi põhjuseks on äkki tekkinud peaaju verevarustuse häire, mistõttu peaaju ei saa piisavalt hapnikku ja toitaineid. Ilma nendeta surevad närvrakud kiiresti ning kujuneb vastava ajuosa kahjustus.

Insulte on tekemehhanismi järgi kahte liiki:

- isheemiline insult ehk ajuinfarkt, mis tekib veresoone ummistumise tulemusel
- hemorraagiline insult ehk ajusisene verejooks, mis on tingitud veresoone lõhkemisest

Insult on sage haigus

Insult on maailmas südamehaiguste järel sageduselt teine surma põhjustaja ning suurim invaliidisuse tekitaja.

Eesitis haigestub insulti igal aastal ligi 5000 inimest.

Umbes 25% kõikidest insultidest tekib alla 50 aastastel isikutel.

Kiire abi päästab aju

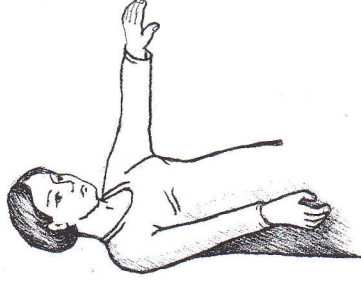
Insulti haigestunud isik vajab kiiret abi.

Mida kiiremini alustatakse ravi, seda suurem on paranemise tõenäosus.

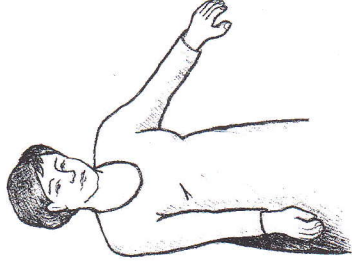
Insuldi sümptomid

Insuldi sümptomid võivad olla erinevad, neist sagedamad on:

- ihe kehapoole ja/ või näolihaste halvatus
- jäsemete ning näo tuimus või tundetus
- raskus rääkimisel või kõne mõistmisel, puudistav kõne



käelihaste nõrkus (käsi vajub alla)



näolihaste halvatus (suunurk vajub alla)



Insuldi sümptomid võivad olla erineva raskuse ja kestusega. Kui sümptomid kestavad vaid mõne minuti, nimetatakse tekkinud seisundit transitoorseks isheemiliseks atakiks (TIA) või mini-insuldiks. Isegi kui sümptomid on kerged või lühiajalised, tuleb neid võtta väga tõsiselt ja kutsuda koheselt kiirabi.

Kui arvate, et teil või teie lähedasel on tekkinud insuldi sümptomid, helistage otsekohe kiirabi numbrile 112.