

İnsult – beyində qan dövrəsinin kəskin şəkildə pozulması nəticəsində beyin toxumasının zədələnməsi və onun işinin pozulması ilə müşayiət edilən sindromdur. İnsultun 2 növü var: isemik və hemorraqik.

Beyində damarın kəskin daralması və ya tutulması nəticəsində həmin hissə qan təchizatından məhrum olur, nəticədə isemik insult baş verir. Hemorraqik insulda isə əksər hallarda arterial təzyiqin kəskin artması səbəb olur – təzyiqə davam gətirməyən qan damarı zədələnir və beyindəxili qansızma əmələ gəlir.



**İnsultun qarşısını almaq üçün qeyd olunan məsləhətlərə əməl etmək vacibdir:**

### Düzgün qidalanın



Gündəlik qidalarda xolesterini, heyvani yağları azaldın, əvəzində zülalların, meyvə-tərəvəzin, dənli məhsulların, bitki yağlarının payını artırın. Dəniz balığı daha faydalıdır: onun tərkibindəki doymamış yağ turşuları damarları zədələnməkdən qoruyur.

### Fiziki aktivliyə verdiş edin



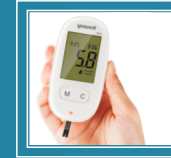
Bu, piylənməyə qarşı profilaktika üsullarından biridir. Müntəzəm fiziki məşqlər erkən ölüm riskini 30 faiz azaldır. Xroniki xəstəlikləri olanlar fiziki intensivliyin təyin edilməsi üçün müalicə həkimi ilə məsləhətləşməlidirlər.

### Siqareti tərgidin



Tütüncəkmə isemik insulturn inkişaf riskini artırır, nikotin damarları daraldır, aterosklerozun inkişaf etməsini stimullaşdırır.

### Şəkərli diabetlə mübarizə aparın



Şəkərli diabeti olan xəstələrdə damarların zədələnmə riski yüksəkdir. Buna görə də şəkərli diabetli xəstələr qanda şəkərin səviyyəsinə daim nəzarət etməlidirlər.

### Özünüzü stressdən qoruyun



Münaqişələrdən qaçın, həyata pozitiv baxmağı öyrənin.

### Qan təzyiqinizə nəzarət edin



Yüksək arterial təzyiqi olanlar həmçinin aterosklerozdan da əziyyət çəkirlər. Bu səbəbdən onların müalicə və profilaktikasını paralel aparmaq lazımdır. Təzyiqinizi müntəzəm olaraq ölçün.

### Müntəzəm olaraq, dispanserizasiyadan və profilaktik tibbi müayinələrdən keçin



Ürək-damar xəstəliklərinin yaranma riskini müntəzəm olaraq yoxlayın və nəzarətdə saxlayın.



İnsult hallarında beyində qan axınına maneə davam etdikdə insan hər dəqiqə 1,9 milyon neyron itirir. Bu, nitqə, hərəkətə, yaddaşa, digər çoxsaylı funksiyaların pozulmasına və onların insuldan sonra bərpasına ciddi şəkildə təsir göstərir.

# İnsultun əsas **6** əlaməti:

- 1 QƏFLƏTƏN** üzdə, qollarda və ayaqlarda, xüsusən də bədənin bir hissəsində yaranan keyləşmə və ya əzələ zəifliyi
- 2 QƏFLƏTƏN** anlamada problemlərin yaranması və ya deyilənləri anlamaqda çətinlik
- 3 QƏFLƏTƏN** nitqin pozulması
- 4 QƏFLƏTƏN** bir və ya hər iki gözde görmənin pozulması
- 5 QƏFLƏTƏN** yerişin pozulması, başgicəllənmə, müvazinətin və ya koordinasiyanın itirilməsi
- 6 QƏFLƏTƏN** səbəbi məlum olmayan şiddətli baş ağrısı

## İnsultun əlamətlərindən

hər hansı birini **müşahidə etdikdə**, dərhal  
**Təcili Tibbi Yardım çağırın!**

**İnsultun əlamətlərinin** ilk dəfə **başladığı**  
**vaxtı qeyd edin**, çünki bu, müalicəyə dair  
veriləcək qərarlara təsir edə bilər!



◀ Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç., 96

☎ 431 12 72 📠 430 52 85 ✉ office@isim.az

🌐 www.isim.az

Buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.2.2-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.



Azərbaycan Respublikası  
Səhiyyə Nazirliyi

# İNSULTA QARŞI AYIQQ OL!

Onu gözdən qaçıрма!

əhali üçün məlumat

