



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Laiks ir dzīvība!

Publicēts: 04.04.2020.



Infarkts!

Kā atpazīt infarktu?

Kas ir akūts miokarda infarkts?

Akūts miokarda infarkts ir pēkšņa un kritiska asins plūsmas samazināšanās kādā no sirds muskuļa daļām, kas lielākoties rodas tad, ja, piemēram, ar trombu, tiek nosprostota sirds muskuli apasiņojoša artērija un asins plūsma uz kādu no sirds muskuļa daļām samazinās vai pat apstājas. Tā rezultātā sirds muskuļu audos rodas skābekļa trūkums. Ja skābekli saturošo asiņu plūsma netiek ātri atjaunota, var rasties paliekošs bojājums un iestāties nāve.

Akūta miokarda infarkta biežākās pazīmes, kas var būt dažādās kombinācijās:

Jebkāda veida pēkšņas sāpes krūtīs, mugurā, rokās vai apakšzoklī

Elpas trūkums

Svišana

Sirdsklauves

Trauksme, nāves bailes

Galvas reibonis

Pārmērīgs nogurums

Slikta dūša, vemšana

Uzmanību: akūts miokarda infarkts var noritēt arī bez izteiktām sāpēm!

Atpazīsti miokarda infarkta biežākās pazīmes!



Nekavējoties izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanī 113, ja sev vai kādam no apkārtējiem pamani jebkādas šo simptomu kombinācijas! Pēc iespējas ātrāka infarkta simptomu atpazīšana un atbilstoša turpmākā rīcība var glābt cilvēka dzīvību!

Ja medicīniskā palīdzība infarkta gadījumā tiek sniegta pirmo trīs līdz četru stundu laikā kopš pirmo simptomu parādīšanās, ir iespējams izvairīties no liela apjoma sirds muskuļa bojājuma. Aizkavējot infarkta ārstēšanu uz piecām līdz sešām stundām kopš simptomu sākuma, iespēja izvairīties no būtiska sirds muskuļa bojājuma ievērojami samazinās. Savukārt aptuveni pēc divpadsmit stundām bojājumi parasti ir neatgriezeniski.

[Inforgrafiks: INFARKTS](#)

Infarkts!

Miokarda infarkts ir pēkšņa un kritiska sirds piliemas samazināšanās kādā sirds muskuļa daļā.

Aptaujas dati liecina, ka:

- 4 100 S cilvēkiem ir sirds un asinsvadu slimības.
- 20% cilvēku ir sirds, asinsvadu slimības, hipertensija, diabēts, IPVD.
- ~ 3/4 infarkta slimnieki ir cilvēki, kas ir pārāk taukoti, smēķē vai ir vecāki.

TOMĒR

- Katrs piektais cilvēks, kas ir miokarda infarkts.
- 40% infarkta slimnieku ir cilvēki, kas ir pārāk taukoti, smēķē vai ir vecāki.
- Vecumā no 40 līdz 60 gadiem ir vislielākais infarkta drauds.

Kā norit miokarda infarkts?

1. Sirds muskuļa daļā ir asinsvadu bloķēšana.
2. Asinis plūst uz sirdi, kas ir pārāk taukoti, smēķē vai ir vecāki.
3. Sirds muskuļa daļā ir asinsvadu bloķēšana.
4. Ja 20 minūšu laikā asinis neplūst uz sirdi, sirds muskuļa daļā ir asinsvadu bloķēšana.

<65

Ja cilvēks ir vecāks, ir hipertensija, diabēts, ir pārāk taukoti, smēķē vai ir vecāki, viņa infarkta drauds ir lielāks.

Kā atpažīt infarktu?

Atpazīt infarktu ir svarīgi, lai ātri saņemtu palīdzību. Simptomi ir:

- Asinsvadu bloķēšana sirdī, kas izraisa sāpīgus simptomus sirds rajonā.
- Asinsvadu bloķēšana sirdī, kas izraisa sāpīgus simptomus sirds rajonā.
- Asinsvadu bloķēšana sirdī, kas izraisa sāpīgus simptomus sirds rajonā.
- Asinsvadu bloķēšana sirdī, kas izraisa sāpīgus simptomus sirds rajonā.

Ieteikumi infarkta riska samazināšanai

- Samazināt svaru.
- Regulāri vingrot.
- Ēst veselīgu ēdienu.
- Regulāri pārbaudīt asinsspiedienu.
- Regulāri pārbaudīt cukura līmeni asinīs.
- Regulāri pārbaudīt holesterīna līmeni asinīs.

Laiķis ir draudzība

Insults!

Atpazīsti simptomus

Kas ir insults?

Insults ir pēkšņi galvas smadzeņu asins apgādes traucējumi, kas izraisa smadzeņu bojājumu. Biežākais insulta veids ir cerebrāls infarkts, ko izraisa pēkšņi nosprostots galvas smadzeņu asinsvads. Otrs insulta veids ir hemorāģisks insults, kas rodas pēc asinsvada sienas plīsuma, un izveidojas asins izplūdums galvas smadzenēs.

Insulta pazīmes ir vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums, asimetriska seja, grūtības runāt vai saprast citu teikto, redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi.

Atpazīsti simptomus ar testu **ĀTRI***



Ā – atsmaidi

Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtēt, 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!

Insulta gadījumā palīdzība jāsniedz pēc iespējas ātrāk, vēlams – pirmo 4 – 5 stundu laikā no simptomu sākšanās brīža. Izraisīto seku smagums ir atkarīgs no tā, cik ātri un efektīvi tiek atpazīti insulta simptomi un sniegta medicīniskā palīdzība!

[Infografiks:INSULTS](#)



**Starptautiskā FAST testa adaptācija*

Slimību profilakses un kontroles centrs īsteno sabiedrības informēšanas kampaņu “Laiks ir dzīvība!”, lai pievērstu uzmanību miokarda infarkta un insulta simptomiem un uzsvērtu to atpazīšanas nozīmību veiksmīgai slimības ārstēšanai.

Sirds un asinsvadu slimības (SAS) ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma gan Latvijā, gan Eiropas Savienībā. Tās ir visizplatītākais nāves cēlonis Latvijā, veidojot vairāk nekā pusi no visiem nāves gadījumiem katru gadu. Kopējais mirušo skaits no SAS ik gadu ir ap 15 000, no kuriem aptuveni katrs desmitais ir miris līdz 60 gadu vecumam.

Akūts miokarda infarkts un insults ir vieni no izplatītākajiem nāves cēloņiem Latvijā.

2020. gadā akūts miokarda infarkts ir bijis nāves cēlonis 846 cilvēkiem Latvijā, turklāt 187 no šiem gadījumiem notikuši vecumgrupā līdz 65 gadiem.

Insults ir biežākais invaliditātes cēlonis, kā arī 30% gadījumu insults rezultējas ar nāvi.

2020. gadā insults ir bijis nāves cēlonis 1773 cilvēkiem, un 14% no šiem gadījumiem notikuši vecumgrupā līdz 65 gadiem.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/laiks-ir-dziviba>