

Higienos instituto duomenimis Lietuvoje didžiausias mirtingumas – kraujotakos sistemos ligos.

INSULTAS - tai staigus kraujo tiekimo į smegenis nutrūkimas dėl užsikimšusios ar plyšusios kraujagyslės smegenyse.

## F.A.S.T METODAS

### AR TAI INSULTAS?

**F** **FACE - VEIDAS**  
Ar galite išsišiepti?  
Ar veidas neperkreiptas?

**A** **ARMS - RANKOS**  
Kelkite abi rankas į viršų. Ar galite jas išlaikyti? Ar nėra viena silpnesnė?

**S** **SPEECH - KALBA**  
Ar Jūsų kalba aiški ir suprantama?

**T** **TIME - LAIKAS**  
Jei jaučiate bent vieną požymį, skubiai skambinkite 112!  
**NEDELSK!**

Insulto metu pažeidžiamos smegenų ląstelės, atsiranda neurologiniai simptomai, sutrikdantys žmogaus sveikatą.

Smegenų pažeidimai gali būti grįžtami ir negrįžtami, tai priklauso nuo to kaip skubiai bus suteikta medicininė pagalba. Nesuteikus medikų pagalbos, smegenyse pradeda vystytis negrįžtami pakitimai ir atsiranda rizika, kad jie gali išlikti visą likusį žmogaus gyvenimą. Todėl kiekvienam svarbu žinoti ryškiausius požymius ir suteikti pagalbą.

Atpažinti insulto požymius yra pateikta FAST – face, arms, speech, time metodika (nuotraukoje)

Pirmoji pagalba:

- Kviečiame medikus - **112**;
- Sąmoningą pacientą paguldykite, truputį pakelkite jo galvą ir pečius, padėdami po jais minkštą pagrindą;
- Stenkitės nuraminti auką, atlaisvinkite drabužius, kurie gali sunkinti kvėpavimą, būkite šalia stebėkite sąmonę, kvėpavimą, kol atvyks medikai;
- Nesąmoningam nukentėjusiajam atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą atlikdami 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus.