

# Pazīmes



**Turi!**

Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un noturēt abas rokas.



**Izsauc!**

Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvani **113!**

**Ā**



**Atsmaidi!**

Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtēt, vai seja ir simetriska, vai arī viena sejas puse, mēģinot smaidīt, noslīd un neklausa.



**T**



**Runā!**

Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu.

**R**

**I**

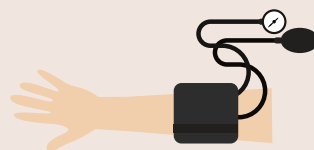
# Insults



Slimību profilakses un kontroles centrs

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 sienīņas plīsuma, un izveidojas asins izplūdums galvas smadzenēs.

## Riska faktori



Paaugstināts asinsspiediens



Atkarību izraisošo vielu lietošana



Mazkustīgs dzīvesveids



Paaugstināts glikozes līmenis asinīs



Neveselīgs, nesabalansēts uzturs



Liekais svars

**Esi ĀTRS!**

Vien dažas minūtes var glābt mammas, tēta, skolotāja, vecvecāku, citu līdzcilvēku un tuvinieku dzīvības!

