

Saturs

Ievads.....	7
1. nodaļa. Cilvēka galvas smadzenes.....	9
2. nodaļa. Diagnoze – insults.....	13
3. nodaļa. Insulta veidi (cēloņi un simptomi)	16
Hemorāģiskais insults.....	16
Išēmiskais insults.....	17
Pirmā palīdzība insulta gadījumā.....	17
4. nodaļa. Insulta sekas.....	19
5. nodaļa. Kas izraisa insultu.....	25
Riska faktori.....	25
Paaugstināts asinsspiediens	26
Ateroskleroze.....	26
Asinsrites problēmas.....	27
Mazāk sāls, cukura, tauku – vairāk veselības	27
Citi faktori.....	28
Riska faktoru kontrole un veselības saglabāšana.....	29
6. nodaļa. Slimnieka aprūpe pēc insulta.....	30
Aprūpes pamatnoteikumi.....	30
Kā iekārtot telpu.....	32
Higiēna	34
7. nodaļa. Pēc insulta. Kas jā dara, lai atgrieztos ierastajā dzīvē.....	41
Rehabilitācijas principi.....	41
8. nodaļa. Rehabilitācijas metodes.....	44
Ārstēšana ar noguldīšanu.....	44
Spazmu pārvarēšana.....	45
Vingrošana	45
Vertikālā stāvokļa fiksēšana	47
Mācāmies atkal staigāt.....	47

Būt patstāvīgam	49
Masāža un siltums	50
Trofiskās izmaiņas	51
Runas rehabilitācija.....	51
Psiholoģiskā palīdzība	52
9. nodaļa. Palīdzība slimniekam	53
Kā palīdzēt izdarīt kustības.....	53
Kā palīdzēt veikt higiēnas procedūras	55
Kā radīt pozitīvas emocijas.....	56
Kā ģērbt slimnieku	59
Ģērbšanās pamatnoteikumi	60
10. nodaļa. Slimnieks mājās kustēties	64
Kā gulēt	65
Kā sēdēt.....	67
Kā pagriezties	68
Kā piecelties	69
Krēslā	69
Kā saglabāt līdzsvaru.....	70
Kā staigāt.....	73
Slimnieka praktiskā vingrošana	74
Kāju treniņš	76
Roku treniņš	77
11. nodaļa. Ēšanas noteikumi pēc insulta.....	79
Vai liekais svars ir bīstams	79
Zarnu trakta darbības normalizācija.....	79
Kas un kā jāēd atveseļošanās laikā	81
Produkti ar zemu tauku un holesterīna saturu.....	82
12. nodaļa. Atkārtotā insulta profilakse	84