

*Tikimybė patirti insultą didėja kartu su mūsų amžiumi, tėvų ar kitų genetiškai artimų žmonių patirtu insultu. To nepakeisime, tačiau yra rizikos veiksniai, kuriuos galime kontroliuoti ir taip sumažinti savo tikimybę patirti insultą.*

*Sveikatos specialistai kviečia prisiminti visame  
pasaulyje naudojamą F.A.S.T. atmintinę. Ši  
atmintinė padės atpažinti insultą ir išgelbėti  
gyvybę (Pasidalinkite)*

*F.A.S.T. (iš angl. greitai, skubiai).*

*Šūkį F.A.S.T. reikėtų iššifruoti kaip:*

***VEIDAS – RANKA – KALBA – LAIKAS***

*(angl. Face – Arm – Speech – Time).*

*Jeigu viena veido pusė staiga tampa be  
išraiškos, neatlieka aktyvių judesių, nusmunka  
žemyn – delsti negalima, reikalinga skubi  
pagalba!*

*Paprašykite žmogaus nusišypsoti ir iš karto  
pamatysite skirtumą.*

*Jeigu viena ranka tampa silpnesnė ir blogiau  
valdoma – delsti negalima, reikalinga skubi  
pagalba!*

*Paprašykite žmogaus pakelti abi rankas ir  
iškart pamatysite skirtumą.*

*Jeigu kalba tampa neaiški, nerišli ir žmogui  
sunku kalbėti – delsti negalima, reikalinga  
skubi pagalba!*

*Paprašykite žmogaus pakartoti patį  
paprasciausią sakinį ir pamatysite skirtumą.*

*Pamačius vieną ar visus šiuos simptomus reikia skubiai skambinti į greitąją medicinos pagalbą (112), nes pirmosios minutės ir valandos po simptomų atsiradimo yra ypač svarbios tolesnei ligos eigai. Bėgant laikui galvos smegenys pažeidžiamos vis labiau.*

# F. A. S. T.



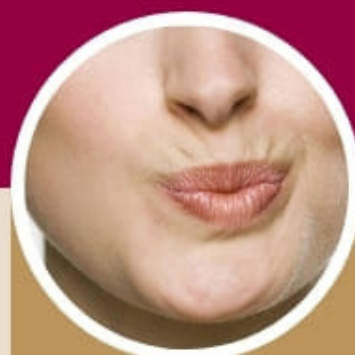
Angl. *face*  
Veido perkreipimas ar  
asimetrija šypsantis.

Nusišypsokite  
ir parodykite dantis.  
Atkreipkite dėmesį, ar  
viena veido pusė  
perkreipta, neprarado  
jautrumo.



Angl. *arms*  
Rankos nusilpimas ar  
paralyžius vienoje  
pusėje.

Pakelkite abi rankas ir  
atkreipkite dėmesį, ar  
viena ranka yra  
silpna, nejautri.



Angl. *speech*  
Kalbos sutrikimai ar  
neaiški kalba.

Garsiai pasakykite  
paprastą sakinį.  
Atkreipkite dėmesį, ar  
sugebate tai  
padaryti, ar kalbą gali  
suprasti aplinkiniai.



Angl. *time*  
Jei pasireiškia bent  
vienas iš išvardintų  
simptomų,  
nedelsdami  
skambinkite 112

**INSULTĄ ATPAŽINTI IR VEIKSMŲ IMTIS PADĖS  
F.A.S.T. ATMINTINĖ**



*Daugiau informacijos apie insultą:*

*[www.insultuistop.lt](http://www.insultuistop.lt)*

