

سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی یعنی بسته شدن یا پاره شدن یک شریان (سرخرگ) مغزی که به دنبال آن اختلال در گردش خون آن ناحیه از مغز ایجاد شده و موجب بروز علائمی مثل فلج نیمه بدن، اختلال در تکلم و راه رفتن می شود.

علل بروز سکته مغزی

- ضخیم و سخت شدن دیواره رگ های خونی به دنبال پلاک های ساخته شده از چربی، کلسیم ، کلسترول و ...
- فشار خون بالا
- دیابت
- چاقی
- استعمال دخانیات

- مصرف الكل

- عدم انجام فعاليت مناسب ، چاقى و اضافه وزن

- عدم رعايت رژيم غذايى مناسب حاوى سبزيجات،

ميوه، ماهى

- مصرف بيش از حد چربى، نمك، كالري

- استفاده از قرص هاى ضد باردارى ياهورمون درمانى با

قرص هاى حاوى استروژن

آشنایی با عوامل خطر سکته های مغزی

- اضافه وزن و چاقی
- مصرف نمک و غذاهای شور
- کاهش تحرک و مشاغل نشسته
- مصرف الکل و دخانیات
- دیابت
- استرس
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا

علائم سکته مغزی

- بروز ناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن
- تغییر ناگهانی دید در یک یا هر دو چشم یا دشوار شدن بلع
- تاری دید به خصوص در یک چشم
- بروز ناگهانی سردرد های شدید بدون علت که حتی ممکن است بعد از آن فرد بیهوش شود.

ادامه علائم سکتة مغزی

- بروز مشکلات شدید همراه با سرگیجه هنگام راه رفتن

- بروز مشکلات ناگهانی در صحبت کردن، درک صحبت و شناخت دیگران

- احساس بی حسی یا فلج ناگهانی در یک طرف صورت و دست یا پای یک طرف بدن

ادامه علائم سکته مغزی

-بروز کاهش ناگهانی قدرت بلع، تعادل بدن(به سختی راه رفتن) و قوای حسی

-به هم خوردن تعادل بدن به طور ناگهانی که احتمالاً با حالت تهوع، استفراغ ، تب، سکسکه و یا به سختی قورت دادن غذا ، همراه است.

- اشکال در بلع - بی اختیاری ادرار و مدفوع

پیشگیری از سکته های مغزی

- تغذیه و چاقی (حذف نمک از سفره غذایی، کاهش مصرف روغن، کنترل وزن مناسب)
- افزایش فعالیت بدنی
- عدم مصرف الکل و دخانیات
- کنترل بیماری های دیابت ، فشارخون بالا و چربی خون

پیام های آموزشی در خصوص سکته مغزی

- با افزایش سن خطر ابتلا به سکته مغزی افزایش می یابد.
- فشارخون بالا احتمال وقوع سکته های مغزی را افزایش می دهد.

- چاقی و افزایش وزن بدن در وقوع سکته مغزی دخالت دارند
- شیوه زندگی غیر فعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن،
سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و دیابت (بیماری قند
خون) می شود.

اقدامات اولیه در سکته مغزی

– اگر شما یا همراهتان، دچار هریک از علائم سکته مغزی شدید، سریعاً به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.

– علائم سکته مغزی را نادیده نگیرید، حتی اگر فقط یک علامت داشتید و یا علائم خفیف بودند و یا برطرف شدند.

– فرصت را از دست ندهید، هریک دقیقه حیاتی است، لذا فوراً به پزشک مراجعه کنید.

– اگر یک یا چند علائم سکته مغزی، برای بیش از چند دقیقه داشتید، با اورژانس **115** تماس بگیرید.

– زمان شروع علائم سکته مغزی را به پزشک دقیقاً اعلام نمایید.

عوارض سکته مغزی چیست؟

- فلج شدن یا از کار افتادن عضلات
- مشکل در صحبت کردن و یا فرودادن غذا و مایعات
- از دست دادن حافظه و یا مشکل در فکر کردن
- مشکلات حسی
- داد یا سایر احساسات غیر معمول در قسمت هایی از بدن که تحت تاثیر سکته قرار گرفته اند.
- تغییر رفتار و اهمیت به خود
- مانند سایر بیماری ها صدمات مغزی و درمان عوارض آنها بسته به اشخاص مختلف متفاوت است.

توصیه های آموزشی به بیمار بعد از سکته مغزی

- در برنامه توانبخشی / بازتوانی شرکت نمایید.
- توسط پزشک معالج بطور منظم ویزیت شوید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- فعالیت بدنی خود را براساس دستور پزشک تنظیم کنید.
- اگر مبتلا به دیابت هستید، قند خون خود را بطور مرتب کنترل کنید.
- فشار خون خود را مرتب کنترل کنید.

ادامه توصیه های آموزشی به بیمار بعد از سکته مغزی

- از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، چپق) خودداری کنید.
- از افراد مصرف کننده مواد دخانیات دوری کنید.
- از مصرف مواد مخدر و الکل پرهیزید.
- در صورت بالا بودن کلسترول خون، آنرا تحت درمان قرار دهید.
- غذاهایی که حاوی مقادیر بالایی از چربی اشباع (روغن های جامد و..، چربی ترانس (کره حیوانی، روغن های حیوانی و...)، کلسترول (امعا و احشاء ، دل ، جگر ، قلوه، سیرانی، شیردان و ...) و نمک هستند، مصرف نکنید.

پیام های آموزشی در خصوص سبکته مغزی به بزرگسالان

-در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا و مرغ بدون پوست را بگنجانید.
-مصرف نوشیدنی های قندی و شیرینی جات را محدود کنید.

-ابتلا به دیابت ، فرد را در معرض خطر جدی ابتلا به سبکته مغزی قرار می دهد.

- استعمال دخانیات سبب افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه بروز سکته مغزی می گردد.

- مصرف زیاد نمک ، فشار خون را در اکثر افراد بالا می برد.

- رژیم حاوی مقادیر اندک میوه و سبزیجات یا دارای مقادیر

زیاد چربی ، سبب افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا می شود.

- در سکته مغزی ، زمان مراجعه به بیمارستان مهم ترین نقش را در اثربخشی درمان دارد.

ادامه پیام های آموزشی در خصوص سکته مغزی به بزرگسالان

-جهت پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی ، روزانه **30 دقیقه** فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.

-پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر اندک چربی و نمک خطر ابتلا به فشارخون و سکته قلبی را کاهش می دهد.

-کاهش وزن ، ورزش ، محدود نمودن مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی ، ابتلا به بیماری ها را کاهش می دهد.

-با تغییر در شیوه زندگی خود، شانس بروز سکته های مغزی را کاهش دهید.

ادامه پیام های آموزشی در خصوص سکته مغزی به بزرگسالان

- یکی از مهمترین اقداماتی که می توان جهت کنترل فشارخون انجام داد، حفظ وزن در یک محدوده سالم می باشد.
- هنگامی که شما سیگار را ترک می کنید، همسر و فرزندان و دوستان شما نیز همچون خودتان سالم تر خواهند بود.
- برای پیشگیری از بیماری های عروقی از انواع گوناگونی از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.

پیام های آموزشی در خصوص سکته مغزی به بزرگسالان

- با افزایش سن خطر ابتلا به سکته مغزی افزایش می یابد.
- فشارخون بالا احتمال وقوع سکته های مغزی را افزایش می دهد.

- چاقی و افزایش وزن بدن در وقوع سکته مغزی دخالت دارند
- شیوه زندگی غیر فعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن،
سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و دیابت (بیماری قند خون) می شود.