

سکته مغزی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	سکته مغزی
تهیه کننده	صدیقه ضعیفی
تایید کننده	دکتر سرحدی
سال تهیه	۱۳۹۹
ناظر کیفی سوپروایزر آموزش سلامت و نام متخصصین تایید کننده پمفلت درج شود.	

سکته وضعیتی اضطراری است که به درمان فوری نیاز دارد.

زمانی که خون به بخشی از مغز نرسد یا کم برسد و بافت مغز اکسیژن و مواد غذایی کافی دریافت نکند، سکته رخ می دهد.

در این حالت، سلول های مغز ظرف چند دقیقه می میرند و اقدام زودهنگام آسیب مغزی و سایر مشکلات را کاهش می دهد.

خبر خوب این است که امروزه تعداد کم تری از انسان ها در اثر سکته جان خود را از دست می دهند. درمان موثر نیز مانع از معلولیت ناشی از سکته می شود.

علت های بروز سکته مغزی

خونریزی مغزی: زمانی که یکی از رگ های مغز نشت کند یا پاره شود، خونریزی مغزی اتفاق می افتد. خونریزی مغزی می تواند نتیجه ی بیماری های مختلفی باشد که روی رگ های خون تاثیر می گذارد. مثل

فشار خون بالا که تحت کنترل نباشد * یا مصرف بیش از اندازه ی داروهای رقیق کننده ی خون * - برآمدگی در قسمت های ضعیف دیواره های رگ (آنوریسم) * آسیب (مثل تصادف)

حمله ی ایسکمی گذرا: حمله ی ایسکمی گذرا (که گاهی به آن سکته ی کوچک می گویند) به دوره ی کوتاهی از علائم شبیه به سکته اطلاق می شود. این وضعیت باعث بروز آسیب دائمی نمی شود و در نتیجه ی کاهش موقتی جریان خون به بخشی از مغز اتفاق می افتد که ممکن است تا پنج دقیقه طول بکشد.

عوامل خطرناک سبک زندگی:

- اضافه وزن یا چاقی
- عدم تحرک فیزیکی
- افراط در مصرف مشروبات الکلی
- مصرف مواد غیر قانونی مانند کوکائین و متامفتامین

عوامل خطرناک پزشکی:

- فشار خون بالا
- مصرف سیگار یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- کلسترول بالا
- دیابت
- بیماری قلب و عروق، شامل نارسایی قلبی، عفونت قلبی یا غیرعادی بودن ضربان قلب مثل فیبریلاسیون دهلیزی.
- سابقه ی شخصی یا خانوادگی سکته، حمله ی قلبی یا حمله ی ایسکمی گذرا
- بیماری کووید ۱۹

علائم و نشانه های سکته عبارتند از:

- اختلال در گفتار و درک حرف های دیگران: ممکن است دچار گیجی، لکنت یا اختلال در درک حرف دیگران شوید.
- فلجی یا بی حسی صورت، دست یا پا: ممکن است در صورت، دست یا پا دچار بی حسی، ضعف یا فلجی ناگهانی شوید.

- رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات: رژیم غذایی پنج وعده میوه و سبزیجات یا بیشتر خطر ابتلا به سکنه ی مغزی را پایین می آورد..
- ورزش منظم: ورزش ایروبیگ به طرق مختلف خطر ابتلا به سکنه ی مغزی را پایین می آورد. ورزش می تواند فشار خون را پایین بیاورد، میزان کلسترول خون را بالا ببرد و سلامت قلب و رگ های خون را بهبود ببخشد. همچنین در کاهش وزن، کنترل دیابت و کاهش استرس به شما کمک می کند. به تدریج به مدت حداقل سی دقیقه در اکثر روزهای هفته فعالیت جسمی متعادل مثل پیاده روی، آهسته دویدن را انجام دهید.
- پرهیز در نوشیدن الکل
- پرهیز از مصرف مواد غیرقانونی: بعضی داروهای خیابانی، مانند کوکائین و متامفتامین، به عنوان عامل موثر در سکنه ی مغزی شناخته شده اند.

- دسته ی دیگر برای فکر کردن، استدلال، قضاوت و درک مفاهیم به مشکل می خورند.
- مشکلات عاطفی: بعضی از افراد مبتلا به سکنه ی مغزی در کنترل عواطف خود به مشکل بر می خورند یا دچار افسردگی می شوند.
- درد: ممکن است فرد در قسمت هایی از بدن که تحت تاثیر سکنه قرار گرفته دچار درد، بی حسی یا دیگر احساسات غیرعادی شود.
- تغییر در رفتار و توانایی مراقبت از خود: ممکن است منزوی شوند و برای نظافت شخصی و انجام کارهای روزمره به کمک نیاز داشته باشند.

پیشگیری از سکنه مغزی و یا سکنه مجدد: بسیاری از روش های جلوگیری از بروز سکنه ی مغزی شبیه به روش های جلوگیری از بروز بیماری قلبی است. در مجموع، توصیه های داشتن زندگی سالم عبارتند از:

- کنترل فشار خون بالا، پایین آوردن فشار خون به پیشگیری از بروز سکنه بعدی کمک می کند .
- کم تر کردن میزان کلسترول و چربی اشباع شده در رژیم غذایی:.
- ترک مصرف تنباکو: استعمال دخانیات خطر ابتلا به سکنه ی مغزی را در فردی که سیگار می کشد و کسانی که در معرض دود قرار می گیرند افزایش می دهد.
- کنترل دیابت: رژیم غذایی، ورزش و کاهش وزن به حفظ قند خون در وضعیت متعادل کمک می کند.
- حفظ وزن سالم: اضافه وزن منجر به بروز سایر عوامل ابتلا به سکنه ی مغزی، نظیر فشار خون بالا، بیماری قلب و عروق و دیابت می شود.

- اختلال بینایی در یک یا هر دو چشم: ممکن است ناگهان یک یا هر دو چشم شما تیره یا نار شود یا دچار دوبینی شوید.
- سردرد: سردرد شدید و ناگهانی همراه با استفراغ، گیجی یا تغییر هوشیاری می تواند از علائم سکنه باشد.
- مشکل راه رفتن: ممکن است تلو تلو بخورید و تعادلتان را از دست بدهید. همچنین ممکن است به طور ناگهانی دچار سرگیجه و از دست دادن هماهنگی شوید.

عوارض سکنه مغزی: گاهی سکنه، بسته به این که تا چه مدت خون به مغز نرسد و کدام قسمت از مغز تحت الشعاع قرار بگیرد، باعث بروز معلولیت موقتی یا دائمی می شود. عوارض می تواند شامل موارد زیر باشد:

- فلجی یا از دست دادن توانایی حرکت عضلات: ممکن است یک طرف بدن فلج شود یا قدرت کنترل بعضی از عضلات، مانند عضلات یک سمت صورت یا دست، را از دست بدهید.
- اختلال در صحبت یا بلع: سکنه ی مغزی روی توانایی کنترل عضلات حلق و دهان تاثیر می گذارد و باعث می شود به سختی بتوانید واضح صحبت کنید، آب دهان قورت دهید یا غذا بخورید. همچنین ممکن است اختلالاتی در زبان ایجاد شود، مثلا تکلم یا درک گفتار، خواندن یا نوشتن.
- از دست دادن حافظه یا اختلال در تفکر: بسیاری از افرادی که سابقه ی سکنه ی مغزی داشته اند، بخشی از حافظه ی خود را از دست می دهند.