تعریف سکته مغزی

سکته مغزی زمانی رخ می دهد که جریان خون به بخشی از مغز قطع می شود و یا شدیدا کاهش می یابد و باقت مغز از اکسیژن و مواد مغذی محروم می ماند. پس از آن، در عرض چند دقیقه، سلول های مغزی شروع به مردن می کنند

علایم سکته مغزی

۱-ضعف و کرختی صورت وبازوها یا پاها به خصوص در یک طرف بدن

۲-فلج صورت. بازو و پاها در همان طرف

۳-عدم تعادل و لنگ زدن

۴-اختلال در تکلم یا در درک کلام

۵-اشکال در بلع

۶-کرختی و سوزش قسمت‌های بدن-اشکال در درک وضعیت و موقعیت

۷-دو بینی-تاری دید یا از دست دادن بینایی به خصوص در یک چشم

۸-سردرد شدید و ناگهانی

۹-از دست دادن حافظه کوتاه مدت وطولانی مدت-اختلال در قضاوت

۱۰-سرگیجه بدون دلیل و سقوط ناگهانی

۱۱-بی‌اختیاری ادرار و مدفوع

۱۲-اشکال در پیدا کردن کلمات و فهمیدن آن چیزی که دیگران می‌گویند.

۱۳-عدم توانایی در انجام حرکات ظریف.

علائم سکته مغزی مختص زنان

- سکسکه
- تهوع
- درد در قفسه‌ی سینه
- تنگی نفس
- افزایش ضربان قلب یا نامنظمی ضربان قلب
- غش کردن یا از دست دادن هوشیاری

عوامل خطر زا:

بیماری های مزمن

بیماری های مزمن سبب افزایش احتمال بروز سکته مغزی می شوند.

بیماری های مزمن عبارتند از:

- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- دیابت
- چاقی

رفتارها

رفتارهای نامناسب و خطر زاخطر بروز سکته مغزی را به شدت افزایش می دهند:

- دود کردن سیگار
- ورزش نکردن
- نوشیدن الکل

تغذیه

- مصرف بیش از اندازه چربی و کلسترول
- مصرف بیش از اندازه نمک
- مصرف بیش از اندازه کالری سبب بروز اضافه وزن و چاقی

عوامل خطر زایی که در کنترل شما نیست

- سن
- وجود سابقه سکته مغزی در خانواده
- جنسیت
- نژاد

انواع سکته مغزی

۱- سکته های انسدادی که در آن شریان های مغز تنگ یا مسدود شده و باعث کاهش شدید جریان خون (ایسکمی) شوند(٪۸۵)

۲- سکته های خونریزی کننده که در آن تراوش یا نشت خون از داخل عروق به درون مغزوجود دارد.(٪۱۵)

پیشگیری

- کنترل فشار خون بالا
- ورزش منظم
- کنترل استرس
- حفظ وزن در محدوده سلامت و طبیعی
- محدود کردن مقدار مصرف سدیم و الکل
- کاهش میزان کلسترول و چربی اشباع در رژیم غذایی
- ترک دخانیات
- کنترل دیابت
- رژیم غذایی غنی از میوه ها و سبزیجات
- پرهیز و اجتناب از مصرف داروهای غیرمجاز و ممنوع

کمک های اولیه در سکته مغزی:

- تمام علائم سکته مغزی را بدانید.علائم خاص سکته مغزی را بشناسید تا بتوانید آنها را تشخیص بدهید. هر مشکل ناگهانی در بینایی، تلکم (چه بریده بریده حرف زدن چه پرت و پلاگویی)، و ضعف در یک سمت بدن نشانه‌هایی هستند که در سکته اتفاق می‌افتند. گیج‌شدگی، فقدان توجه و سردرد نیز می‌تواند با سکته همراه باشد. اگر مشکوک به سکته هستید معاینه شوید. صبر نکنید که علائم به خودی خود از بین بروند.
- وقت را با تلفن زدن به اعضای خانواده، دوست یا دکترتان تلف نکنید. مهم است که بلافاصله از درمان‌های موجود برای سکته استفاده کنید تا شانس بهبودی کامل افزایش یابد. با اورژانس تماس بگیرید. مهم نیست اگر معلوم شود علائم شما ناشی از سکته نبوده است.

- گاهی بیمار بی هوش می شود و به زمین می افتد و حتی قدرت تکلم را از دست می دهد. در این زمان نباید فریاد کرد و بدن بیمار را تکان داد. انجام این اقدامات برای بیماران مبتلا به سکته مغزی غالبا وضع بیمار را وخیم تر می کند.
- کنار فردی که دچار سکته شده است بمانید.در هنگام کمک‌رسانی به فردی که سکته کرده شما باید مطمئن شوید که آسیب جدیدی به قربانی وارد نشود. همراه بیمار بمانید تا زمین نخورد یا به هر نحو دیگری به خودش آسیب نرساند.
- اگر دست و پای بیمار در حالت انقباض عضلات باشد، از وارد آوردن فشار شدید به بیمار جهت اصلاح وضعیت وی خودداری می کنیم.
- بسیاری از مبتلایان سکته مغزی استفراغ می کنند، در حالت بیهوشی نمی توانند خود را کنترل کنند باید مراقب بوده غذاهای درون دهان خارج شود

پیش از هر کاری با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید



- چند نکته را یادداشت کنید.زمان وقوع سکته را در جایی یادداشت کنید. فهرستی از داروهایی که فرد مصرف می‌کند تهیه کنید. همین‌طور دوز مصرفی داروها را اگر می‌دانید قید نمایید. این فهرست را همراه خود به بیمارستان بیاورید. اگر امکان دارد داروها را نیز همراه‌تان به بیمارستان بیاورید
- به فرد سکته کرده دارو یا غذا ندهید.گرچه بیشتر سکته‌ها ناشی از بسته شدن رگ‌ها هستند، بعضی سکته‌ها هم به دلیل خونریزی ناشی از پارگی رگ‌ها به وجود می‌آیند. در چنین وضعیتی، دادن قرصی مانند آسپیرین وضعیت مریض را وخیم‌تر می‌کند.

- باید دگمه های لباس بیمار را باز کرد. چون در این صورت مجرای تنفس بیمار باز می شود.
- آرامش خود را حفظ کنید.گرچه کار سختی است اما مهم است که خودتان را آرام کنید و به قربانی سکته مغزی اطمینان بدهید که همه چیز درست خواهد شد. سعی کنید تمرکزتان را روی شرایط حفظ کنید و به خودتان یادآوری کنید که دارید هر چه از دست‌تان برمی‌آید انجام می‌دهید. به بیمار اطمینان بدهید جایی نخواهید رفت و کمک در راه است.
- خوشبین باشید.وقتی قربانیان سکته مغزی کمک لازم را دریافت کنند اکثرشان به اندازه‌ای که به خانه بازگردند و زندگی مستقل‌شان را ادامه دهند بهبود پیدا می‌کنند. حتی اگر برخی علائم دائمی در آنها به وجود بیاید.
- خوب است بدانیم فردی که دچار سکته مغزی شده معمولا در ابتدا علائم شدیدتری را تجربه می‌کند و پس از آن علائم رو به بهبودی می‌روند، گاهی این بهبودی بسیار سریع اتفاق می‌افتد. امیدهای بسیاری به درمان وجود دارد. حفظ آرامش و درست فکر کردن در مواجهه با سکته می‌تواند واقعا کمک‌کننده باشد.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

سکته مغزی



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	آنچه باید در مورد سکته مغزی بدانید
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
سمت	سوپر وایزر آموزشی
منابع	کتاب برونر سودارث۲۰۲۲
سال تهیه	بهار۱۴۰۱
تأیید کننده	دکتر مسعودی متخصص جراحی مغز واعصاب