



بیمارستان امام خمینی (ره) جیرفت

پیشگیری از سکته مغزی



سکته مغزی یکی از علل عمده مرگ و میر یا ناتوانی عضلانی در سراسر جهان است.

علت بروز سکته مغزی، توسعه پلاک های آترواسکلروتیک و لخته شدن خون در رگ های اصلی گردن و ساقه مغز است. زمانی که لخته خون باز می شود، تکه های آن وارد انشعابات مختلف رگ های خونی و سپس وارد مغز می شود. بر اساس این فرآیند، خون لازم به بخش های مختلفی از مغز نمی رسد و سلول ها به طور ناگهانی می میرند. این مکانیسم سکته مغزی نامیده می شود.

آمارها نشان می‌دهد از هر سه بیمار مبتلا به سکته مغزی یک نفر جان خود را از دست می‌دهد و بسیاری از این بیماران که از مرگ جان سالم به در می‌برند مجبور هستند با ناتوانی‌های جدی باقی عمر را سپری کنند.

سکته مغزی می‌تواند موجب مرگ سلولهای مغزی شده و در نهایت باعث مشکلات گفتاری، ناتوانی‌های حرکت و از دست دادن حافظه شود و در یک سوم موارد نیز منجر به مرگ بیمار می‌شود.

در دنیا از هر ۱۰۰ هزار نفر، ۱۰۰ نفر گرفتار سکته مغزی می‌شوند اما در ایران از هر ۱۰۰ هزار نفر ۱۵۰ نفر گرفتار سکته‌های مغزی هستند.

سن شیوع سکته مغزی در جهان ۶۰ سال است، اما در ایران این میزان ۱۰ تا ۱۵ سال کمتر است و به همین دلیل این عارضه نیازمند توجه ویژه‌ای است.

سکته مغزی ممکن است در اثر گرفتگی عروق مغزی که به آن ایسکمیک می‌گویند یا در اثر پارگی عروق که خون وارد بافت مغز می‌شود و به آن سکته مغزی خونریزی دهنده می‌گویند، به وجود می‌آید.

در صورتی که بیماران حداکثر تا ۴ ساعت و نیم بعد از بروز سکته به بیمارستان مراجعه کنند به کمک داروهای باز کننده عروق مغزی (RTPA) از خطر مرگ و معلولیت نجات پیدا می‌کند و حتی پس از درمان فرد می‌تواند با پای خود به منزل باز گردد.

علل بروز سکته مغزی :

- ضخیم و سخت شدن دیواره رگ های خونی به دنبال پلاک های ساخته شده از چربی ، کلسیم، کلسترول و
- فشارخون بالا
- دیابت
- چاقی
- استعمال دخانیات
- مصرف الکل
- عدم انجام فعالیت مناسب، چاقی و اضافه وزن
- عدم رعایت رژیم غذایی مناسب حاوی سبزیجات، میوه، ماهی
- مصرف بیش از حد چربی، نمک، کالری
- استفاده از قرص های ضد بارداری یا هورمون درمانی با قرص های حاوی استروژن

آشنایی با عوامل خطر سکته مغزی

- اضافه وزن و چاقی
- مصرف نمک و غذاهای شور
- کاهش تحرک و مشاغل نشسته
- مصرف الکل و دخانیات
- استرس
- دیابت
- فشارخون 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 سردردهای شدید بدون علت که حتی ممکن است بعد از آن فرد بیهوش شود.
- 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
- 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.
- بیهوش شدن
- 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.
- فشار خون 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.

راه های تشخیص سکته مغزی :

کلمه FAST را به خاطر بسپارید و با این کلمه خود یا فرد مشکوک را آزمایش کنید و سکته مغزی را تشخیص دهید: F(face): از فرد مورد نظر بخواهید لبخند بزند. به دنبال علائم افتادگی صورت در یک سمت باشید . A (Arms) از بیمار بخواهید دست هایش را بالا ببرد. ببینید که آیا در بالا بردن یکی از آن ها دچار مشکل می شود یا خیر . s(speech): از او بخواهید یک عبارت را تکرار کند .: T(time) زمان را از دست ندهید. اگر فرد علائم سکته مغزی را داشت بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

اقدامات اولیه در سکته مغزی:

- * اگر شما یا همراهتان دچار هر یک از علائم سکته مغزی شدید، سریعاً به یک مرکز درمانی مراجعه کنید و یا با 115 تماس بگیرید.
- * 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، هر یک 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.

چند توصیه مهم پیش از رسیدن پرسنل 115 در محل حادثه:

- بیمار را آرام کنید و آرام نگه دارید.
- اجازه حرکت کردن به بیمار را ندهید.
- اگر بیمار هوشیار نیست، وی را به پهلو بخوابانید.
- اجازه خوردن و آشامیدن به بیمار ندهید. در صورت تحمل بیمار بیدار و به شرط عدم تداخل با باز بودن راه هوایی و تنفس، وی را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید و یا در صورت نیاز به درازکش بودن وی، سرش را حداقل کمی بالاتر نسبت به تنه قرار دهید.
- از هرگونه مداخله برای کنترل فشارخون بالا پرهیز نمایید.
- در صورت امکان داروهای مصرفی بیمار را شناسایی کنید. در صورت بروز مشکل جدید، مجدداً با 115 تماس بگیرید.

پیام های آموزشی به بیماران در خصوص سکته مغزی

- 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 سکته 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 فشار خون بالا می شود.

- در سکته مغزی، زمان مراجعه به بیمارستان مهم ترین نقش را در اثر بخشی درمان دارد.
- 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 مغزی 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.
- برای پیشگیری از بیماری های عروقی از انواع گوناگونی از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- 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 خونی بالا و دیابت (بیماری قند خون) می شود.