

سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی به اختلال در عملکرد مغز، ناشی از اختلال در خون‌رسانی به نسج مغز گفته می‌شود. چنانچه یکی از عروق خون‌رسان مغز به دلیل وجود لخته‌ای دچار انسداد شده و خون به یک ناحیه از مغز نرسد، آن ناحیه عملکرد خود را از دست داده و سکته مغزی عارض می‌شود.

چرا سکته مغزی را باید بشناسیم؟ اهمیت سکته مغزی به چه دلیل است؟

اولین علت:

اهمیت سکته مغزی در شیوع آن است.

- ✓ سکته مغزی دومین عامل مرگ و میر در تمام سنین در ایران است.
- ✓ در هر ۵ دقیقه ۱ نفر به سکته مغزی و در هر روز ۳۰۰ نفر از هم وطنانمان دچار این عارضه خانمان سوز میشوند.
- ✓ ۲۵ درصد کل سکته‌های مغزی در افراد جوان و زیر ۵۵ سال رخ میدهد.

دومین علت:

- اهمیت سکته مغزی در عوارض و مرگ و میر ناشی از آن میباشد.
- ✓ ۱۰ درصد از افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند، می‌میرند.
- ✓ ۷۰ درصد از افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند، شغل خود را از دست می‌دهند.

سومین دلیل:

اهمیت این عارضه در درمان‌پذیر بودن آن در صورت مراجعه به موقع به واحد

"مراقبت حاد سکته مغزی (SCU)" است

- ✓ اگر این عارضه به خوبی شناخته شود و به موقع و در زمان طلایی «۴ ساعت و نیم نخست بروز سکته» به بیمارستان مراجعه شود، امکان درمان وجود دارد.



✓ اگر بعد از زمان طلایی باشد، نمی‌توان کاری انجام داد.

- ✓ در هر دقیقه‌ای که از سکته مغزی می‌گذرد، ۲ میلیون عدد از سلول‌های مغزی می‌میرند که بر این اساس در عرض یک ساعت ۱۲۰ میلیون سلول مغزی از بین می‌رود،
- ✓ مراجعه و انتقال سریع بیمار سکته مغزی به مراکز درمانی جهت نتیجه بخش بودن درمان الزامی خواهد بود.

"سکته مغزی قابل درمان است، اگر وقت را از

دست ندهیم"

علامت سکته مغزی چیست؟

شایعترین علائم سکته مغزی به ترتیب زیر است:

۱. **انحراف صورت**: هر کسی که به صورت ناگهانی دچار انحراف در یک سمت صورت شود، احتمال سکته مغزی وجود دارد و باید بلافاصله با ۱۱۵ تماس گرفته شود.

۲. **ضعف اندامها**: احساس ضعف و یا سنگینی در یک یا دو اندام، می‌تواند ناشی سکته مغزی باشد.

۳. **اختلال در تکلم**: اگر فردی دچار اختلال در تکلم همچون عدم تکلم، عدم درک تکلم، عدم امکان تولید صوت و یا سنگینی کلام شود باید بلافاصله با ۱۱۵ تماس گرفته شود.

واحد درمان سکته حاد مغزی (SCU) چیست؟

یکی از راه‌های کاهش عوارض و ناتوانی‌های ناشی از سکته حاد مغزی راه اندازی واحد مراقبت سکته حاد مغزی (Stroke Care Unit) است در واحد مراقبت سکته حاد مغزی افرادی شاغل به کار هستند که آموزش‌های تخصصی لازم جهت درمان سکته حاد مغزی و عوارض ناشی از آنرا دیده‌اند.

- ✓ مطالعات متعددی نشان می‌دهد که بستری بیماران سکته حاد مغزی در واحد مراقبت سکته حاد مغزی منجر به کاهش مرگ و میر و ناشی از سکته حاد مغزی می‌شود.



بستری بیماران در SCU با مراقبت‌های ویژه، منجر به کاهش ۱۸ درصد عوارض و مرگ و میر سکته مغزی می‌شود.

**با بهره‌گیری از داروی حل‌کننده لخته خون
۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش در عوارض و مرگ و
میر ناشی از سکته مغزی را خواهیم داشت.**

در صورتی که بیمار سکته مغزی، به موقع و در زیر چهار ساعت و نیم به مراکز درمانی مجهز واحد مراقبت حاد سکته مغزی اصفهان رسانده شود، پس از انجام اقدامات تشخیصی، تحت درمان با داروی حل‌کننده لخته قرار می‌گیرند، که با برداشته شدن لخته و رفع انسداد، حیات به مغز باز می‌گردد.

۱۴ واحد مجهز به درمان سکته حاد مغزی در استان اصفهان عبارتند از: بیمارستان الزهرا (س)، بیمارستان امین، بیمارستان شریعتی و غرضی، بیمارستان نور و علی اصغر، بیمارستان آیت‌الله کاشانی، بیمارستان شهید صدوقی، بیمارستان شهرضا، بیمارستان شهید محمد منتظری نجف‌آباد، بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر، بیمارستان امام خمینی فلاورجان، بیمارستان شهدای لنجان، بیمارستان محمد رسول... مبارکه

خدمات مرکز فوریت‌های پزشکی (۱۱۵) در زمینه سکته مغزی اهمیت بالایی دارد، پرسنل مرکز فوریت‌های پزشکی آموزش‌های لازم در جهت تشخیص، و انتقال سریع بیماران سکته مغزی به واحد درمان سکته مغزی دیده‌اند.





یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

آشنایی با سکتة حاد

مغزی و پیشگیری

اولیه از سکتة مغزی

کد محتوا: ۱۹۱

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

توجه کنیم که هیچ وقت برای ترک سیگار دیر نیست.

کنترل فشار خون

۱۲. با توجه به بی علامت بودن فشارخون بالا، اندازه گیری دوره ای فشار خون در تمام افراد بزرگسال جامعه (بالای ۱۸ سال)، بصورت دوره ای و حداقل سالی یکبار توصیه میشود.
۱۳. درمان فشار خون بالا، یعنی فشار خون بالای ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه، برای پیشگیری از سکتة مغزی ضروری است.

کنترل چربی خون

۱۴. توصیه میشود که تمام مردان سالم از سن ۳۵ سالگی و تمام زنان سالم از ۴۵ سالگی، هر ۵ سال یکبار، چربی خون خود را در حالت ناشتا اندازه گیری نمایند.
۱۵. در صورت بالا بودن چربی خون، اصلاح سبک زندگی شامل افزایش فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی و کاهش وزن؛ و در صورت صلاحدید پزشک معالج، درمان دارویی برای پیشگیری از سکتة مغزی لازم و ضروری است.

کنترل قند خون

۱۶. تمام افراد سالم جامعه از ۴۵ سالگی و افراد چاق از ۴۰ سالگی، باید هر سه سال یکبار قند خون ناشتای خود را اندازه گیری نمایند.
۱۷. در صورتی که قند خون ناشتای فرد زیر ۱۰۰ میلیگرم در دسی لیتر باشد، طبیعی بوده و در صورتی که بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، در مرحله پیش-دیابت قراردارد. در این مرحله باید فرد تلاش نماید تا با اصلاح سبک زندگی، ورزش منظم و کاهش وزن، قند خود را اصلاح نموده و سپس سالانه قند خون ناشتای خود را اندازه گیری نماید. در صورتی که فردی قند خون ناشتای برابر یا بیشتر از ۱۲۶ میلیگرم در دسی لیتر داشته باشد، و در اندازه گیری مجدد نیز، این افزایش قند خون تایید شود، فرد مبتلا به دیابت بوده و به درمان دارویی زیر نظر پزشک، برای جلوگیری از عوارضی مثل سکتة مغزی نیازمند است.

تهیه کننده: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
منبع: درسنامه داخلی جراحی پرستاری برونر سوارث ۲۰۱۸
مشاور علمی: دکتر سعادت نیا "متخصص نرولوژی"
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) شهریور ۱۳۹۹



پیشگیری اولیه سکتة مغزی

رژیم غذایی مناسب

۱. مصرف فراوان میوه جات، سبزیجات، صیفی جات و غلات
۲. مصرف محدود غذاهای حاوی ترکیبات قندی
۳. استفاده از روغنهای غیراشباع و یا کمتر اشباع
۴. مواد حاوی امگا ۳ مثل ماهی
۵. فعالیت فیزیکی منظم از سالهای ابتدایی دوران تحصیل تا آخر عمر توصیه میشود.
۶. حداقل زمان توصیه شده برای فعالیت فیزیکی ۱۵۰ دقیقه در هفته، بعنوان مثال ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه میباشد پیاده روی سریع روزانه به مدت ۲۰ دقیقه در تمام ایام هفته را توصیه میشود.

فعالیت فیزیکی

کاهش وزن

۷. افزایش وزن و چاقی به خودی خود جزو عوامل خطر مهم بیماریهای عروقی از جمله سکتة مغزی بوده و از طرفی باعث ایجاد سایر عوامل خطر سکتة مغزی از جمله دیابت، فشارخون بالا و چربی خون بالا میشوند.
۸. تمام افراد دارای نمایه توده بدنی (وزن برحسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر) برابر یا بیشتر از ۲۵، وزن خود را کاهش دهند.
۹. برای کاهش وزن، اصلاح سبک زندگی شامل افزایش فعالیت بدنی و اصلاح عادات تغذیه ای نامناسب و سپس رژیم غذایی مناسب زیر نظر متخصصین تغذیه توصیه میشود

ترک دخانیات

۱۰. دیده شده که چند ماه بعد از ترک مصرف سیگار و دخانیات، خطر بیماریهای عروقی از جمله سکتة مغزی کاهش یافته و بعد از چندین سال، حتی در افراد مسن، این خطر مشابه خطر موجود برای افراد غیرسیگاری میشود.
۱۱. هیچ وقت برای ترک سیگار دیر نبوده و این تصور که ترک سیگار در سن بالا بی فایده بوده یا حتی مضر است، کاملاً اشتباه است

