

سکته مغزی دومین عامل مرگ و میر در تمام سنین در ایران است. در هر پنج دقیقه یک سکته مغزی و در هر روز ۳۰۰ نفر از هموطنانمان دچار این عارضه می‌شوند و این در حالی است که ۲۵ درصد کل سکته‌های مغزی هم در افراد جوان و زیر ۵۵ سال رخ می‌دهد.

سکته مغزی

زمانیر خمیده‌ده‌ک‌ه‌خون‌رسانیه‌مغز متوقف‌شود. این‌توقف‌میتواند توسط بستهدن‌رگ و یا پارگیرگ اتفاق بیوفتد.

در نتیجه‌یا‌ین‌انسداد یا پارگیرگ‌ها، اکسیژن‌به‌سلول‌ها‌ی‌مغز و نمیرسد و منجر به‌مرگ‌آنها‌میشود.

هرچه‌درمان‌زودتر انجام‌شود پیش‌آگه‌بیر ای‌بیمار به‌تراس‌ت.

هرچه‌سکته‌طولانی‌ترشود آسیه‌مغز به‌جامانده‌ا‌ئ‌میت‌رم‌یشود. در نتیجه‌عواقب‌آن‌نیز بیشتر خواهد‌بود. در مانس‌ر ی‌عمیت‌واند از موار‌د زیر جلوگیر ی‌کند:

آسیه‌مغزی

ناتوانی‌طولانی‌مدت (گاه‌ها تا آخر عمر)

مرگ

علائم سکته مغزی:

- این علائم بستگی زیادی به خود افراد و جایی از مغز که سکته در آن اتفاق میافتد دارد. این علائم معمولاً ناگهانی ظاهر می‌شوند. همچنین ممکن است به مرور زمان بدتر شوند.

- اگر این علائم را دیدید سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. حتی اگر شک دارید که فرد سکته کرده است یا نه باز اینکار را انجام دهید. خیلی بهتر است اطمینان پیدا کنید که فرد ایمن خواهد بود

• علائم سکته شامل:

- قلع
- سرگیجه
- مشکل در راه رفتن
- عدم تعادل و هماهنگی
- مشکل در صحبت کردن و تکلم، همچنین متوجه صحبت‌های دیگران نمی‌شود
- ضعف یا قلعی در صورت، دست پا یا (عموماً در یک نیمه‌ی بدن)
- تاری یا سیاه دیدن (مشکل در بینایی)
- سردرد ناگهانی بخصوص زمانی که همراه با تهوع و سرگیجه باشد

عوامل خطر برای سکته مغزی چیست؟

رژیم غذایی

رژیم غذایی ناسالم احتمال سکته را در شما زیاد می‌کند. رژیم غذایی ناسالم سرشار از موارد زیر است:

- نمک
- چربی اشباع شده
- چربی‌های ترانس
- کلسترول

عدم فعالیت

عدم فعالیت یا ورزش نکردن خطر سکته را افزایش می‌دهد. ورزش مرتب و روزانه مزایای سلامتی زیادی دارد.

پیشنهاد می‌شود بزرگسالان حداقل ۲،۵ ساعت در هفته ورزش ایروبیک یا هوازی کنند. بهتر است این میزان ورزش روزانه باشد. حتی می‌توانید روزانه نیم ساعت پیاده روی کنید.

مصرف الکل

در صورت مصرف بیش از حد مشروبات الکلی احتمال سکته به شدت افزایش می‌یابد. مصرف الکل باعث افزایش فشار خون و تری‌گلیسیرید خون و در نتیجه ایجاد آترواسکلروزیس (مسدود شدن رگ) می‌شود.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

کلینیک پرستاری آموزش سلامت

سکته مغزی



کد سند:
HS/pc90

تاریخ تدوین:

1398/09/ 01

شماره بازنگری: 00

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه آموزش
همگانی

شماره تماس: 46123001
داخلی 162

- سن: سکته در جوانان و کودکان نیز دیده می شود ولی با افزایش سن احتمال سکته بیشتر می شود.

اگر در سابقه فAMILI می شما افرادی که سکته کرده اند زیاد هستند حتما باید بیشتر مراقب باقی موارد شامل تغذیه و... خود باشید.

تاریخچه پزشکی

شرایط عمومی پزشکی فرد با سکته مرتبط است. شامل:

- وجود سکته ی قبلی یا سکته ی ایسکمیک گذرا (TIA)
- فشارخون بالا
- کلسترول بالا
- مشکلات قلبی مانند بیماری سرخرگ کرونری
- نقص دریچه قلب
- بزرگ شدن قلب و ضربان نامنظم
- کم خونی داسی شکل
- دیابت

اگر هر یک از این علائم را دارید می توانید برای کاهش احتمال سکته به پزشک مراجعه کنید.

منبع: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مصرف دخانیات

مصرف هرگونه دخانیات با تخریب رگ ها و همینطور آسیب به قلب احتمال سکته مغزی را افزایش می دهد.

این احتمال با سیگار کشیدن نیز افزایش می یابد. زیرا فشار خون زمانی که نیکوتین وارد رگ ها می شود زیاد می شود.

توجه! برخی افراد تصور می کنند فقط سیگار احتمال سکته را زیاد می کند. درحالی که در اینجا گفتیم هرگونه مخدر! پس شامل مصرف قلیان و... نیز میشود.

همینطور برخی افراد خودشان سیگار نمی کشند ولی درمحیط اطرافشان مصرف کنند هیسیگار زیاد است. اینگونه افراد نیز به دلیل وجود آلودگی در معرض افزایش ابتلا به سکته مغزی هستند.

زمینه شخصی

برخی عوامل فردی نیز وجود دارد که نمی توانید جلوی آنها را بگیرید. این عوامل می تواند با سکته مرتبط باشد:

- تاریخچه فAMILI
- جنسیت: در زنان سکته شایع تر از مردان است.